



پاکستان پائندہ باد

Vol-6 Issue-XII March 2015 | Price Rs. 180.00 AED 18.00



www.chefspecialmag.com



Chef Special

WWW.PAKSOCIETY.COM

No.1  
Cooking  
Magazine

کامیاب آشپزی کے  
مسلسل 9 سال

# Special شیف

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین  
A Project of Jahangir Books

## Feast for the Eyes

خوش ذائقہ اور صحت بخش پھل  
اسٹرابیری



WWW.PAKSOCIETY.COM

Every time you purchase our products

**Kausar** will donate **Rs.1** per kg/ltr to



**Shaukat Khanum**

Memorial Cancer Hospital And Research Centre



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# Special شیف ماہنامہ

Vol-6 Issue-XII March 2015

## کچھ کہنا ہے!

ایک مرتبہ حضور اکرم ﷺ گھر میں تشریف لائے تو روٹی کا ایک ٹکڑا گرا ہوا دیکھا۔ آپ ﷺ نے اسے اٹھا لیا اور حضرت عائشہؓ سے مخاطب ہو کر فرمایا کہ اسے عائشہؓ کو رزق کی عزت کرو۔ خدا جب کسی قوم سے رزق اٹھا لیتا ہے تو جلد واپس نہیں کرتا۔

رزق کو ضائع کرنا اور کھاتے ہوئے پلیٹ میں کھانا چھوڑ دینا، ایک بڑا فعل ہے جو ہمارے معاشرے میں تیزی سے پھیل رہا ہے۔ شادی بیاہ، دعوتوں اور باہر کھانا کھانے کے مواقع پر تو اس امر کی انتباہ بھی جاتی ہے۔ اس ماہ ہم کیوں نہ یہ تہیہ کر لیں کہ رزق کو ضائع نہیں کرنا اور جس قدر ہو سکے، دوسروں میں بھی یہ عادت پروان چڑھانی ہے۔ ضرورت کے مطابق پکائیں اور کھائیں، یہی اس مہینے کا درخشاں اصل ہے۔

اسٹرابری کا اقدار سال بھر رہتا ہے۔ اس ماہ آپ اس سے جی بھر کر لطف اندوز ہوں۔ اسٹرابری ٹیکس، سینڈویچ، ڈرنکس اور مختلف انواع و اقسام کے پینڈیڈو، ہینس حاضر خدمت ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ مین میلو، سائیڈ ڈشز، اسٹیکس اور طرح طرح کی ریسپر آپ کے ذوق کی تسکین کے لیے موجود ہیں۔

موسم بہار کی مناسبت سے اس ماہ پیلے رنگ کا انتخاب کیا گیا ہے۔ سیکٹر کم کا سب سے نمایاں پیلا رنگ خوشی اور بہار کی علامت ہے۔ عبادت اور پہناوے میں اس کی سلیکشن آپ کو جاذب نظر اور پرکشش بنا سکتی ہے۔ دنیا میں ایسے کئی ہوٹل ہیں جن کے بارے میں جان کر فوراً وہاں جانے کو جی چاہتا ہے۔ یہ ہوٹل نہ صرف کھانوں بلکہ اپنی لوکیشن کی وجہ سے بہترین شمار کیے جاتے ہیں۔ آنکھوں کو خیرہ کر دینے والے کچھ ایسے ہی ہوٹل کا تعارف ہم آپ سے کروا رہے ہیں۔ کبھی موقع ملے تو یہاں ضرور جائیں۔ یہ موسم الرجی کے شکار لوگوں کے لیے بہت احتیاط اور پرہیز کا ہے۔ خاص کر پولن الرجی اور نزلہ و زکام کے مریض باہر نکلنے سے پہلے احتیاطی تدابیر اختیار کریں تاکہ اس کے مضر اثرات سے بچا جاسکے۔ Interview Exclusive میں اب کی بار پاکستان کی مایہ ناز اور شہرہ آفاق پلے رائٹر حسینہ معین، جن کے بغیر پاکستان ڈراما انڈسٹری کا تصور دھوڑا ہے، سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

23 مارچ 1940 کو قمر اروا پاکستان منظور کر کے پاکستان کی تخلیق کی عملی بنیاد رکھی گئی۔ تحقیق تو عمل میں آگئی،

جہاں تعمیر کا سلسلہ جاری و ساری ہے۔ اس ضمن میں اپنی ہی ہر ممکن کوشش کر کے پاکستان کو اس قابل بنائیں کہ آنے والی نسلیں ہم پر فخر کریں۔ پاکستان زندہ باد!

عطیہ عباس



نقاوں سے ہوشیار!

قارئین کرام! آپ کی قیمتی آراء اور مسلسل تعاون کی بدولت آپ کا میگزین "شیف اسپیشل" کوکلک اور ہاؤس ہولڈ میں ایک نمایاں مقام حاصل کر چکا ہے۔ اس کی بے پناہ مقبولیت و پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے بعض جملہ ساز "شیف اسپیشل" سے ملنے چلتے نام والے رسائل مارکیٹ میں لا رہے ہیں۔ ہمارا آپ سے التماس ہے کہ اپنے ہاؤس اور بک اسٹال سے صرف اور صرف "شیف اسپیشل" خریدنے پر ہی اصرار کیجیے۔ اگر کوئی ہاؤس آپ کو "شیف اسپیشل" کی بجائے اس سے ملنے چلتے نام والا میگزین دینے کی کوشش کرے تو فی الفور ادارہ ہذا کے نوٹس میں لے کر آئیں۔ آپ کا ساتھ ہمارے لیے باعث افتخار ہے۔

chefspecial@jbdpress.com

لگوان اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز  
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز  
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز  
ایڈیٹر : فواز نیاز  
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز  
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس  
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر  
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی  
کمپوزر : انبلا اظہر  
پروڈکشن ایڈیٹر : شاہد شفیق

پرنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور  
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر بشہزاد پٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129  
عروج نفیس، جاوید اقبال

کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122  
نبیل نیاز

ناشر : 89، ڈین پور روڈ، جی او آر نزد جیل روڈ لاہور  
میگزین آفس : 92-42-37420263-65

کراچی آفس : 31-سی میزنائٹ فلور ایمر-3، اے-22  
ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔  
021-35383410

UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104,  
Al Barsha I UAE.  
Tel: +971 4-4475 920

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : آرڈو بازار : 042-37220879  
سلطان نیوز ایجنسی : 0300-4009578  
کراچی : آرڈو بازار : 021-32765086  
گلستان نیوز ایجنسی : 021-32733755  
راولپنڈی : اشرف بک ایجنسی : 0300-2680248  
پشاور : زریح خان نیوز ایجنسی : 051-5774682  
حیدرآباد : مہران نیوز ایجنسی : 0333-5205014  
گجرات : خالد بک اسٹال : 091-2213525  
کوئٹہ : الصاری بک اسٹال : 022-2780128  
0322-3481676  
0333-8421027  
053-3521020  
081-2826741



www.jbdpress.com

Chief Special  
chefspecial@jbdpress.com  
For free delivery anywhere in Pakistan  
please contact: info@jbdpress.com

## ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. \_\_\_\_\_ Expiry \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Name (Mr/Mrs/Ms) \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:  
Circulation Manager  
Chief Special  
89, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan.  
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer  
Account Title: Chief Special  
Account # 1787-79000826-03  
Habib Bank  
Riwar Garden Branch, Lahore Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



# SlimSmart®

Reduce upto 1Kg Per Week

موٹاپے سے نجات  
وزن میں 1 کلو فی ہفتہ تک کی



Go Natural.co.uk

INTRODUCTORY PRICE  
Only  
Rs. 460/-  
30 TABLETS PACK

موٹاپا کون کون سے امراض کا باعث بنتا ہے؟

موٹاپا بہت سے جسمانی اور نفسیاتی امراض کا باعث بنتا ہے۔ فاضل چربی دل، جگر اور گردے کے علاوہ وزن سہارنے والے جوڑ مثلاً کولہوں اور گھٹنوں پر بوجھ ڈال کر ان کو تکا رہتا ہے۔ موٹاپے کا شکار لوگ ایک صحت مند انسان کی نسبت امراض دل، بائی بلڈ پریشر، شوگر (ڈیابیطس)، جوڑوں کے درد، گھٹنیا، جگر اور پتہ کے امراض کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

سلم سمارٹ ٹیبلٹس کیسے کام کرتی ہے؟

سلم سمارٹ میں شامل گارسینیا (garcinia cambogia) میں موجود قدرتی عنصر (ہائڈروکسی سٹرک ایسڈ HCA) انسانی جسم میں تھرموجنسز (thermogenesis) کے عمل کو متحرک کرتا ہے۔ بدن میں موجود چربی تحلیل کر کے پائمانے کے راستے خارج کرتا ہے۔ بھوک کے عمل کو منظم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ قفل سیاح کی طاقت و تھر مو جیک خصوصیات خصوصاً ان جگہوں سے بھی چربی زائل کرتی ہیں جو کسی بھی ورزش یا مشقت سے زائل نہیں کی جاسکتی۔ زعفران، مایو، براؤن، دارچینی، زیرہ، سیاہ، لوگ، سفید و زبرہ، مونف، لاکھا اور مار بوٹی توانائی بڑھاتے ہیں۔ جسم سے کولیسٹرول اور چربی کو زائل کرنے کے ساتھ ساتھ نظام ہضم سے زہریلے اور فاسد مادوں کے اخراج میں موثر ہیں۔



100 Tablets Economy Pack: Rs.1230/-

عوامی  
www.awami.com

Awami Laboratories For Trade Enquiries: Email: info@awami.com Phone: 042-37415954, Fax: 042-37463991

Helpline: 0300 8455517

AVAILABLE AT:  
CLINIX+  
The Medicine Superstore

Servaid

FAZAL DIN S 24

CSH Pharma Group

24 MAHMOOD  
PHARMACY

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37415954, 0300-8455517 LOHARI 0333-4368146, 0321-4179687 OTHER CITIES: ABBOTABAD 0333-6035390 ATTOK 0300-9716380 DI-KHAN 0344938281 FAISALABAD 0346-8440855 GUJRANWALA Bata 0300-7424630 HANGU 03339671540 HAZRO 03006045192 MANGA MANDI 0333-4305303 MINGORA 03025724066 MIRPUR 03025667668 MULTAN 0333-6052499 MUZAFARGARH 03016968712 JHANG 7621631 KARACHI 35844517 35242654 KOTLI 0300-5265836 MANDI BAHADUR 03217746484 MANSEHRA 03018178650 MARDAN 03018305326, 03005721435, 03459364485 MUZAFARABAD 03005260705 NOWSHEHRA 0300-5961388 PESHAWAR Saddar 03339590180 Hashimnagar 2218463 University Rd 0333-9143728 Kuchi Bazar 0300-5995905 Skandarpura 0300-5966821 Nizammandi 0306-818942 QUETTA Kironi Rd 0306-3784579 Sargodha Rd 03468330096 RAWALPINDI 03335203553 RAWLAKOT 0332-6780872 SARGODHA 03477448177 SWABI 0333-9438867 SIALKOT 0315-8440826-7 TOBATEKSINGH 0302-5575575



# فہرست

Vol-6 Issue-XII March 2015



14



22



اداریہ	8
ریاکاری سے بچاؤ ضروری کیوں؟	12
معاملات رسول ﷺ	50
حکیم آغا کے مفید مشورے	52
اسٹرابری	54
امتحانات کا ڈر	58
الرجی	60
Wall Mirrors	62
Colour is your Style	64
عاملہ خواتین - نگہداشت اور احتیاط	66
Feast for the Eyes	68
Why not losing Weight?	70



32



40



”باتوں سے خوشبو آئے“  
حیدر معین

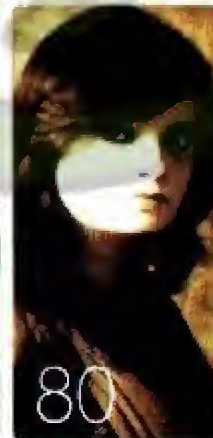
98



72



Cook within your Budget



80



92

MONTHLY  
horoscope

برج حوت	100
مارچ 2015 عمار و کارڈز	102

Fashion  
& Showbiz

فیشن شوٹ	104
Movie Club	110

Recipes



Recipes

88

WWW.PAKSOCIETY.COM





# BAKE PARLOR®

ہوٹل کے سارے مزے  
گھر پر لے آتے ہیں



## Pasta Time

Come and Join  
Cooking Classes with  
Chef Mehboob Khan



20  
Recipes  
to delight your  
taste buds.



بیک پارلر 2 in 1 Pasta  
رہسپپی کس کے 3 خالی  
پکٹ نیچے دیئے گئے پتہ پر ارسال کریں اور۔۔۔  
بذریعہ Lucky Draw شیف محبوب خان کی  
خصوصی کلاسیز میں شرکت کرنے کا سنہری  
موقع حاصل کریں

# BAKE PARLOR®

## Pasta Time

Come and Join  
Cooking Classes with  
Chef Mehboob Khan

نام: \_\_\_\_\_  
والد/شوہر کا نام: \_\_\_\_\_  
شناختی کارڈ نمبر: \_\_\_\_\_  
مکمل پتہ: \_\_\_\_\_  
فون نمبر: \_\_\_\_\_  
ای میل: \_\_\_\_\_

Rasul Flour Mills (Pvt) Ltd.  
SC-5, (ST-17), Sector 15, 3rd Floor,  
Suleman Center, Near Brookes Chowrangi,  
Korangi Industrial Area, Karachi, Pakistan



# لوح محفوظ

## ریاکاری سے بچاؤ ضروری کیوں؟

### دل کی گہرائیوں سے نیکی روحانی گفتگو



میر فراز شاہ

**حج اسلام** کا بنیادی رکن اور اہم عبادت ہے۔ اگر میں حج کرنے کے بعد اپنے نام کے ساتھ حاجی لگاتا ہوں تو نماز پڑھنے کے بعد نمازی اور زکوٰۃ ادا کرنے کے بعد زکوٰۃ کیوں نہیں لگاتا؟ میں حیران ہوں کہ اتنی نمائش کس بات کی ہے.....؟ اسی طرح اگر ہم کہیں بیٹھے ہیں تو اذان ہوتے ہی بے تحاشا شور مچانا شروع کر دیتے ہیں کہ میں نے نماز پڑھنی ہے۔ وضو کا کوئی انتظام ہے؟ چائے نماز ہے آپ کے گھر میں.....؟ صاحب! مسلمان کا گھر ہے۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ مسلم گھرانے میں چائے نماز اور قرآن پاک نہ ملے.....!

سوال یہ ہے کہ آپ کسی کے گھر اگر مہمان گئے ہیں تو ظاہر ہے جماعت کے ساتھ نہیں بلکہ تنہا نماز پڑھیں گے۔ اگر آپ نے ظہر کی نماز ادا کرتے ہیں تو اس میں خاصا لمبا وقت ہوتا ہے۔ یہ بھی تو ممکن ہے کہ ہم جس گھر گئے ہیں، وہاں سے خاموشی سے اٹھ کر باہر کسی قریبی مسجد میں جا کر نماز پڑھ لیں۔ بجائے اپنی نماز کی نمائش کر کے لوگوں پر یہ ظاہر کرنے کے کہ ہم بڑے نمازی اور پرہیزگار ہیں، کیا یہ نہیں کہ ہم جن سے ملنے کے لیے گئے ہیں، وہاں بیٹھ کر گفتگو کرتے رہیں اور جب رکعتیں کہ نماز کا ٹائم کم ہو رہا ہے تو اجازت لے کر وہاں سے رخصت ہو جائیں۔ میرے خیال میں اگر عبادات کو ذرا سا چھپا لیا جائے تو اس کی فضیلت بڑھ جائے گی۔ اسی طرح ہم محفل میں بیٹھے ہوتے ہیں اور ہاتھ میں تسبیح ہوتی ہے۔ میں ابھی تک یہ نہیں سمجھ پایا کہ محفل میں بیٹھے ہوئے تو انسان کا وہ بیان گفتگو کی طرف ہوگا۔ اگر گفتگو کی طرف نہ بھی ہو تو کسی کی موجودگی میں ذہنی یک سوئی حاصل نہیں ہوتی..... پھر بھری محفل میں بیٹھ کر ہاتھ میں تسبیح پکڑ کر رب کو کس طرح یاد کیا جاسکتا ہے.....؟ اسی طرح سڑک پر چل رہے ہیں اور ہاتھ میں تسبیح لٹک رہی ہوتی ہے۔ یہ ایک ڈھنڈورا پیٹنے والی بات ہے۔ میری گزارش ہے کہ ایسے تمام

افعال کو پوشیدہ رکھنے کی کوشش کریں کیوں کہ اس کے فوائد اور انعامات بہت زیادہ ہیں۔

اگر ڈھنڈورا نہیں گئے تو لوگ آپ کو نیک سمجھ کر آپ کی عزت کریں گے، آپ سے ڈکا کا کہیں گے۔ جہاں یہ سلسلہ شروع ہوا، سمجھ لیجئے کہ انسان نگہری طرف چل پڑا اور نگہ میں سب کچھ ہاتھ سے جاتا رہتا ہے۔ ذرا سی احتیاط کر لیجئے..... کسی بھی طور آپ کی ظاہری شخصیت یا زبان سے یہ ظاہر نہ ہونے پائے کہ آپ عبادت کرتے ہیں۔ چھپائیے، چھپائیے ممکن ہو سکے، اس سے آپ کو فائدہ ملے گا۔

آج آپ کی خدمت میں یہ گزارش کرنا چاہتا ہوں کہ زندگی کو فطری انداز میں گزار لیجئے اور زندگی کا فطری انداز یہ ہے کہ زندگی میں خوش حالی

## مشکل حالات میں اپنی ضروریات کو اتنا کم کر لیا جائے کہ انسان امیر ہو جائے

امام حسنؑ کے بارے میں انتہائی ناز یا خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا: ”یہ الفاظ یعنی حضرت امام حسنؑ کے سامنے جا کر دہرا دینا۔ وہ جواب میں جو کچھ فرمائیں، آکر مجھے من و عنان بتانا۔“ قاصد کوفہ سے مدینہ پہنچا اور حضرت امام حسنؑ کے حضور حاضری دی۔ آپؑ محفل میں بیٹھے تھے۔ قاصد نے عرض کی ”میں گورز کوفہ کا پیغام لایا ہوں اور چاہتا ہوں کہ علیحدگی میں عرض کروں تاکہ آپ کی تعظیم اور عزت میں فرق نہ آئے۔“ آپؑ نے فرمایا ”آپ سب کے سامنے کہہ دیجئے۔“ قاصد نے سر محفل گورز کوفہ کے ناز یا الفاظ دہرا دیے جنہیں بن کر حضرت امام حسنؑ نے صرف ایک جملہ کہا کہ ”گورز کوفہ نے میرے بارے میں جو کچھ کہا ہے، اگر وہ سچ ہے تو اللہ میرے حال پر رحم فرمائے اور اگر وہ جھوٹ ہے تو

اللہ گورز کوفہ کے حال پر رحم فرمائے۔“ اس لیے میں کہتا ہوں کہ اگر کوئی شخص آپ کے خلاف پراپیگنڈا کر رہا ہے تو بجائے پریشان ہونے کے حضرت امام حسنؑ کی سنت پر عمل کر لیجئے۔

مجھے ہے، تنگ دہی بھی، کامیابیاں بھی ہیں، ناکامیاں بھی، تندرستی بھی ہے بیماری بھی۔ اگر ہم یہ سمجھ لیں کہ سب کچھ خوش حالی اور تندرستی ہم نے انجوائے کی ہے تو بیماری، تنگ دہی اور مشکلات کو بھی ہم فحشی خوشی گزار لیں۔ مشکل وقت میں ہم یہ کہنے لگتے ہیں کہ صاحب! ہم پر کسی نے تعویذ جاو کر دیے، ہمیں نظر لگ گئی ہے۔ تو پھر سوال یہ ہے کہ جب ہم خوش حالی کے دور سے گزر رہے تھے تب ہم کسی حیر صاحب کے پاس یہ کہنے کیوں نہیں گئے کہ صاحب! دیکھیے مجھے کسی کی نظر لگ گئی ہے، میں بڑے اچھے حالات میں ہوں..... خدا کے لیے کچھ کیجئے کہ میری یہ خوش حالی ختم ہو جائے۔ اگر ہم اپنی سہولت بھری زندگی، خوشی، تندرستی کو اپنی محنت اور کوششوں کا نتیجہ قرار دیتے ہیں تو پھر ہمیں یہ بھی مان لینا چاہیے کہ یہ جو تنگ دہی اور بیماری آئی ہے، یہ ہماری بدلتی ہوئی کائنات ہے۔ فطری زندگی یہی ہے کہ جس خوشی اور عمدہ پیشانی سے ہم خوش حالی، تندرستی اور سہولت کو انجوائے کرتے ہیں، اسی عمدہ پیشانی کے ساتھ ہم تنگ دہی اور مشکل حالات کو گزار لیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ ہمیں صبر کے انعامات ملنا شروع ہو جائیں گے۔

یہ جو ہم تنگ دہی کے بارے میں پریشان رہتے ہیں اور عامل و جبر حضرات کے پاس جا کر کہنا شروع کر دیتے ہیں کہ صاحب! ان برے دنوں

WWW.PAKSOCIETY.COM





**NOVA ... The Wise Choice**

A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.



2013







## چکن بینز

### اجزاء

چکن	: 1/2 کلو	گرم مصالحہ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
لوبیا	: 1 کپ (مکھڑیں)	ہری شملہ مرچ	: 1 عدد (چوڑی)
تمک	: حسب ذائقہ	پیاز	: 2 عدد (چوڑی)
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	لہسن	: 2 جوئے (چوڑی)
ہلدی	: 1 چائے کا چمچ	اورک	: 1 انچ کا ٹکڑا (چوڑی)
سونف	: 1/2 چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوڑی)	: 1 کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	: 2 چائے کے چمچ	آئل	: حسب ضرورت

## فریج فش سیلڈ

### اجزاء

یون لیس فش (کیڑ)	: 1/2 کلو
ماپونیز	: 1/2 کپ
مسٹر ڈیپسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوڑی)	: 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چوڑی)	: 2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز (چوڑی)	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن جوس	: 4 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	: 3 عدد (چوڑی)
سلاد کے پتے	: 5-6 عدد
تمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت



### ترکیب

- لوبیے میں پانی اور تمک ڈال کر ابالیں۔
- بین میں آئل گرم کر کے دھنیا اور سونف 30 سیکنڈز کے لیے کڑکڑائیں۔
- اب پیاز اور اورک لہسن سماتے کریں۔
- پھر چکن شامل کر کے فرائی کر لیں۔
- تمک، زیرہ پاؤڈر اور ہلدی ڈال کر چکن گل جانے تک فرائی کریں۔
- چکن گل جانے تو لوبیا، شملہ مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

لوبیا پروٹین، فائبر اور فولیٹ کا بہترین ذریعہ ہے۔ تحقیق کے مطابق شوگر کے مریضوں کے لیے لوبیا کھانا مفید ہے۔

### ترکیب

- فش کو تمک اور کالی مرچ پاؤڈر اچھی طرح لگا کر دکھ دیں۔
- پھر بین میں آئل گرم کر کے فش کو فرائی کر لیں۔
- باؤل میں سلاد کے پتوں کے علاوہ تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں فش شامل کر دیں۔
- ڈش میں سلاد کے پتے سجائیں اور سیلڈ ڈال کر سرو کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM





WWW.PAKSOCIETY.COM



Special  
کوکب

# چاپسی بیف

## اجزاء

1/2 کلو (سٹرپس)	بون لیس بیف
2 کپ	چاول (آبلے ہوئے)
1/4 کپ	سویا سوس
1/4 کپ	لیمن جوس
1/4 کپ	ہاٹ سوس
2 کپ	ہری پیاز (1/2 انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں)
1 کھانے کا چمچ	لیمن (پھنچ)
1 کھانے کا چمچ	مٹی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچ	براؤن شوگر
حسب ذائقہ	نمک
فرانگ کے لیے	آئل

## ترکیب

- بیف اسٹرپس کو سویا سوس، لیمن، براؤن شوگر، لیمن جوس، کالی مرچ پاؤڈر اور نمک لگا کر 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اسٹرپس فراٹی کر لیں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے ہری پیاز کو ہلکا فراٹی کریں۔
- پھر اس میں بیف اسٹرپس اور ہاٹ سوس شامل کر دیں۔
- تیار ہونے پر آبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کالی مرچ و نامن بی، امی اور آرن کا اچھا ذریعہ ہے۔ گلا خراب ہونے کی صورت میں کالی مرچ چبانے سے افاقہ ہوتا ہے۔



WWW.PAKSOCIETY.COM



# Delicio

The taste that suits your style®

IMPORTED FROM  
**OMAN**



## Make every meal Oh-so-Delicio!



Harperflux

- Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce
- Specialty Sauces • Pasta Sauce





# ہریالی تیخ نمباب

## اجزاء

چکن قیرہ	1/2 کلو
ہری مرچ (چوڑا)	1 کھانے کا چمچ
ہر ادھیا	1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
پیاز (چوڑا)	1/2 کپ
روستڈ زیرہ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
آمل	3 کھانے کے چمچ
جائفل پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
اجوائن پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
اسکیورز	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ
گاجر، لیموں	گارنشنگ کے لیے

## ترکیب

- چکن قیرہ میں تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں پڑا رہنے دیں۔
- پھر اسکیورز پر سب کباب کی شکل میں لگا کر گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر گاجر اور لیموں سے سجا کر سوس کے ساتھ سرو کریں۔

Free Delivery  
Available  
NOW

Chef  
KOKAB'S  
All Time Favorite Recipes

کالی مرچ بھوک بڑھاتی اور دماغ کو تقویت دیتی ہے۔ اسے اینٹی سپٹک کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ نزلے، زکام میں اس کا استعمال مفید ہے۔



WWW.PAKSOCIETY.COM





Inspired by Nature

کیچپ

کافی

انک

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں  
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... ہنارنگ اُڑائے!



LAL Saatchi & Saatchi

کیچپ، انک اور کافی  
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto  
PAINTS

f brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com







شیف انسامہ

# اسٹرابری چیز پکس

## اجزاء

اسٹرابری	: 20 عدد (ایک پونہ)
بسکٹ	: 20 عدد
انجیر (کوئی ساکس اپنی پسند کا پھل)	: 1 عدد (سائز کاٹ لیں)
کریم چیز	: 2 پیکٹ
کریم (پھیٹی ہوئی)	: 2 کپ
وینلا بین پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
کیسٹروگر	: حسب ذائقہ

## ترکیب

- ایک باؤل میں اسٹرابریز اور دو کھانے کے چمچ کیسٹروگر ڈال کر الگ رکھ دیں۔
- کریم چیز کو الیکٹرک کسر میں آہستگی سے کس کریں کہ جھاگ سی بننے لگے۔
- بسکٹوں کو ایک ریپنگ بیگ میں ڈال کر گوٹ لیں کہ ان کا چوراہن جائے۔
- کریم چیز میں وینلا بین پیسٹ اور پھیٹی ہوئی کریم ڈال کر کس کر لیں۔
- پھر کیسٹروگر ڈال کر کس ہو جانے تک بیٹ کریں۔
- اب چوپ کی ہوئی اسٹرابریز سے 1 کھانے کا چمچ اسٹرابریز کریم مکسچر میں ڈال کر کس کریں۔
- سرونگ کپس میں پہلے بسکٹوں کا چوراہا ڈالیں۔
- اوپر تیار کریم مکسچر ڈالیں۔
- ہر کپ پر ایک کھانے کا چمچ کیسٹروگر ملی اسٹرابریز ڈالیں۔
- فروٹ سائز سے سجا کر سرو کریں۔



## میٹھے کباب

## اجزاء

اسٹرابری (24)	: 5-7 عدد
مارش میلو	: 5-7 عدد
براؤنی (جھوٹے ہیں کر لیں)	: 5-7 عدد
چاکلیٹ (پھل ہوئی)	: 2 کھانے کے چمچ
اسکیورز	: حسب ضرورت

## ترکیب

- اسٹرابری کو دھو کر خشک کریں پھر ریفریجریٹر میں آدھے گھنٹے کے لیے فریز کر لیں۔
- اسکیورز میں پہلے اسٹرابری پرومیں۔
- پھر براؤنی کا پیس، مارش میلو اور آخر میں پھر اسٹرابری پرو دیں۔
- اوپر پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

اسٹرابری کے ساتھ دوسرے پھل اور مٹھائیاں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔  
ڈیزرٹ کی پریزنٹیشن کا یہ ایک اچھوتا انداز ہے۔



WWW.PAKSOCIETY.COM





WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف اسامہ Special



## اسٹرابری کوکیز سینڈوچ

### ترکیب

- الیکٹرک مکسر میں کریم چیز، مکھن، چینی اور ونیلا ایسنس مکس کریں۔
- پھر سپیڈ کم کر کے میدہ مکس کریں۔ اچھی طرح مکس کریں کہ گھٹلیاں نہ بنیں۔
- اب اسٹرابریز اور وائنٹ چاکلیٹ چپ ڈال کر فولڈ کر لیں۔
- پھر رولفر یا بیکر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اوون کو 325°F پر گرم کریں۔ بیکنگ شیٹ پر پارچمنٹ پیپر لگا لیں۔
- اب تیار کی ہوئی ڈوسے ا کھانے کا بیج نکال کر بیکنگ شیٹ پر پھیلا دیں۔
- تھوڑے تھوڑے فاصلے پر اسی طرح پھیلاتے رہیں۔
- پھر 15-17 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر وائرز بیک پر رکھ کر 5 منٹ کے لیے ٹھنڈا کر لیں۔
- فلنگ کے تمام اجزاء الیکٹرک مکسر میں بیٹ کر لیں۔
- آدھی کوکیز پر فلنگ پھیلا کر باقی کوکیز اوپر رکھ کر سینڈوچ تیار کر لیں۔
- فریش سرو کریں۔

### اجزاء

کریم چیز	: 1 کپ
مکھن	: 1/2 کپ
اسٹرابری (چپ)	: 1/2 کپ
وائنٹ چاکلیٹ چپ	: 8-10 عدد
چینی	: 1 کپ
میدہ	: 2 کپ
ونیلا ایسنس	: 1/2 چائے کا چمچ

### فلنگ کے لیے

کریم	: 1 کپ
چینی (پسی ہوئی)	: 1/2 کپ
دودھ	: 1/4 کپ
ونیلا ایسنس	: 1 چائے کا چمچ



WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف اسامہ Special

## اسٹرابری موجیتو

### اجزاء

اسٹرابری جوس	: 1 کپ
پائین اپیل جوس	: 1/2 کپ
سیب کا جوس	: 1/4 کپ
لیموں کا رس	: 1 چائے کا چمچ
پچینی پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
برف (مٹی ہوئی)	: حسب ضرورت

### گارنشنگ کے لیے

لیمن سلائس	: چند عدد
اسٹرابری	: چند عدد

### ترکیب

- اسٹرابری، سیب اور پائین اپیل جوس میں لیموں کا رس اور پچینی ملا کر بلینڈ کر لیں۔
- پھر مٹی برف ڈال کر تھوڑا بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر اسٹرابری اور لیمن سلائس سے سجا کر سرو کریں۔



NOVA<sup>®</sup>  
GLASSWARE



## اسٹرابری ایٹش ٹرپس سیلڈ

### اجزاء

شرمیس	: 1 پاؤ (دو کٹ لیں)
پیاز (چوبہ)	: 1 عدد (کوبڑ میں کٹ لیں)
سنگترہ	: 1 عدد (جس کاٹ لیں)
ایو کا ڈو	: 1 عدد (چھیل کر سلائس کٹ لیں)
کھیرا	: 1/2 عدد (چھیل کر سلائس کٹ لیں)
لیموں	: 2 عدد (جس کاٹ لیں)
اسٹرابری	: 5-7 عدد (کاٹ لیں)
ہرا دھنیا (چوبہ)	: 1/4 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

### ترکیب

- شرمیس کو پانی میں ابال لیں۔ پھر نمک شامل کر کے نکال لیں۔
- ایک باؤل میں سنگترے کا جوس، لیموں کا رس، پیاز، کھیرا، ایو کا ڈو، ہرا دھنیا، نمک، اسٹرابری اور کالی مرچ پاؤڈر رکھ کر لیں۔
- اب ان میں شرمیس بھی شامل کر دیں اور آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- سائیڈ ڈش یا سیلڈ کے طور پر سرو کریں۔







شیف اسامہ Special

## اسٹرابری پلٹ کیکیٹس

### ترکیب

- اسٹرابری میں چینی پاؤڈر اور جیم کس کر کے الگ رکھ دیں۔
- کریم چیئر اور مکھن کو اچھی طرح مکس کریں۔ پھر ایکٹرک مکسر میں کریم مکسچر، چینی، میدہ، دودھ، دارچینی پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور زیرہ پاؤڈر ڈال کر مکس کر لیں۔
- اودن کو 325°F پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ شیٹ پر پارچمنٹ پیپر لگا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈو ڈالیں۔
- چیچ کی مدد سے کوئز سائز میں پھیلا دیں۔
- اب 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر سرورنگ پلٹ میں نکال کر چینی اور جیم ملی اسٹرابری ڈالیں۔
- کئی ہوئی اسٹرابری سے سجا کر سرو کریں۔

### اجزاء

اسٹرابری	: 1/2 کلو (ہر ایک چپ)
کریم چیئر	: 1/2 کپ
مکھن	: 1/2 کپ
چینی	: 1 کپ
میدہ	: 1 کپ
دودھ	: 1/2 کپ
دارچینی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	: 1/8 چائے کا چمچ
چینی پاؤڈر	: 3 کھانے کے چمچ
اسٹرابری جیم	: 3 کھانے کے چمچ



اسٹرابری کے سلائس کھیرے کے متبادل کے طور پر آنکھوں پر رکھے جاسکتے ہیں اس سے آنکھوں کی سوجن دور ہوتی ہے





CELEBRATE THE  
SEASON OF CRICKET

# *Dhol Baja kay*

Brace yourself for the adrenaline rush and victory 'Dhol Baja' as the Cricket World Cup is right around the corner. Go green with the Pakistani team and cheer them on in the Colors of Passion with Happilac Paints.



[www.happilacpaints.com](http://www.happilacpaints.com)

[www.facebook.com/happilacpaints](http://www.facebook.com/happilacpaints)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)







100+ DECORATING  
IDEAS

# N.M. FURNISHERS



[www.nmfurnisher.com](http://www.nmfurnisher.com)

[info@nmfurnisher.com](mailto:info@nmfurnisher.com)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

■ Gujrat ■ Lahore ■ Islamabad ■ Sialkot ■ Karachi ■ Dubai







## بیف بہاری

### اجزاء

بیف : 1 کلو	ادریک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
بیف بخنی : 2 لٹر	لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	نمک : حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	آئل : فراغ کے لیے
بلدی : 1 چائے کا چمچ	
زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 1/2 چائے کا چمچ	
پیاز : 2 عدد (چوڑے)	
نٹائر : 2 عدد (چوڑے)	

### گارنشنگ کے لیے

ہری مرچ (چوڑے) : 1 چائے کا چمچ
ادریک (کٹی ہوئی) : 1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوڑے) : 1 کھانے کا چمچ

### ترکیب

- بیف پر لیموں کارس، نمک، کالی اور سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر اور بلدی لگا کر ایک گھنٹہ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں اچھی طرح بھون کر نکال لیں۔
- اسی آئل میں پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ براؤن ہو جائے۔
- تو ادرک لہسن پیسٹ اور نٹائر ڈال کر گھنٹہ تک پکائیں۔
- اب بیف بخنی شامل کر کے ایک اہال آنے تک پکائیں۔
- بیف شامل کر کے ہلکی آگ پر پکے دیں۔
- بیف گل اور گریوٹی گاڑھی ہو جائے تو چوڑے سے اتار لیں۔
- ہرا دھنیا، ہری مرچ اور ادرک سے سجا کر سرو کریں۔



## پوٹیٹو کیکیس وڈینز سالسہ

### اجزاء

### پوٹیٹو کیکیس کے لیے

آلو : 1 کلو (اہال لیں)	بین سالسہ کے لیے
آٹا : 1/2 کپ	ہلکے میٹیز (اویا) : 1/2 کپ (اویا)
کریم : 1/2 کپ	پیاز : 1/2 عدد (چوڑے)
نمک : 1 چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوڑے) : 1 کھانے کا چمچ
سلی کالی مرچ : 1 چائے کا چمچ	سنگترہ (چھائیں) : 4-5 عدد (کاتیں)
ششاش : 1 کھانے کا چمچ	نمک : 1/2 چائے کا چمچ
اولیو آئل : 4-6 کھانے کے چمچ	لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچ
کھن : 4-6 کھانے کے چمچ	
ہری پیاز : 3 عدد (ایک کات لیں)	

### ترکیب

- سالسہ کے تمام اجزاء مکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- آلو پیش کر کے ان میں کریم، کھن اور اولیو آئل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- اب آلو کے آمیزے سے گول ٹکیوں کی صورت کیکیس بناتی جائیں۔
- پیاز میں کھن اور اولیو آئل گرم کریں اور آلو کے کیکیس دونوں طرف سے اچھی طرح فرائی کر لیں۔ پلیٹ میں نکال کر اوپر ایک ایک چائے کا چمچ کریم ڈالیں۔
- تیار سالسہ ڈال کر سرو کریں۔







WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف مدھر

## ہنی بیف بائٹس پاستا

### اجزاء

بون لیس بیف (کچھ) : 1 پاؤ (بال کرینی، ٹک کرین)

پاستا : 1 ایکٹ

### میری نیشن کے لیے

شہد : 1 کھانے کا چمچ

لیمونس کارس : 1 کھانے کا چمچ

سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ

اولیو آئل : 2 کھانے کے چمچ

کارن فلوئر : 1 چائے کا چمچ

### سلاو کے لیے

ہری پیاز : 1 عدد (کٹ لیں)

لہاڑ : 1/2 عدد (سائرس)

نگلترہ : 3-4 پھاٹکیں (کٹ لیں)

لیٹس لیوز : 3-4 عدد (کٹ لیں)

لیمونس کارس : 2 کھانے کے چمچ

نمک : 1/4 چائے کا چمچ

کالی مرچ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ

ٹشٹی سرخ مرچ : 1 چمکی

### ترکیب

- میری نیشن کے اجزاء کس کر کے بیف پر لگائیں اور آدھے گھنٹے کے لیے دھکیں۔
- بھنی گرم کر کے اس میں پاستا ڈالیں اور نرم ہونے پر نکھالیں۔
- میری بیٹ کیے ہوئے بیف کو  $180^{\circ}\text{C}$  پر گرم اوون میں 40-45 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- سلاو کے تمام اجزاء باؤل میں کس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں پاستا ڈالیں۔ اوپر تیار بیف اور سائیز پر سلاو ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔

لیمونس کارس نہار منہ قبوے میں ڈال کر پینے سے اضافی چربی کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اس کارس دودھ میں کس کر کے چہرے پر لگانے سے جلد نکھر آتی ہے



60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

# CHEF®

THE SECRET BEHIND FAST COOKING

Offer on Limited Stock

## METRO

Cash & Carry Vietnam

5-March to  
20-March

In Price of **1** Get **2**  
**FRY PAN**



 **Healthy  
Cooking**

Non Stick Coating

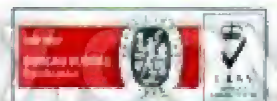


**10%**  
**DISCOUNT**  
**on**  
**ENTIRE  
STOCK**

C.C.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : info@majesticchef.com Web : www.majesticchef.com







## ملکی پینا کولا ڈا

### اجزاء

پائن اپل (کین)	: 2 کپ
کریم	: 1 کپ
کوکوٹ ملک	: 1 کپ
دودھ	: 1 کپ
چینی	: 4 کھانے کے چم
برف (کئی ہوگی)	: حسب ضرورت
ناریل	: سرونگ کے لیے

### گارنشنگ کے لیے

پودینہ (بیج)	: چند عدد
پائل اپل (دھڑ)	: 2-3 عدد

### ترکیب

- دودھ، پائن اپل، کوکوٹ ملک اور چینی کو بلینڈ کر لیں۔
- کریم ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- اب برف بھی شامل کر دیں۔
- ناریل کو اوپر سے توڑ کر پانی نکال لیں۔
- اس میں پینا کولا ڈال کر گارنشنگ کر کے سرو کریں۔



شیف مدھر

## بیکڈ لیمن چکن

### اجزاء

چکن (یک ہیر)	: 6-8 عدد
اولیو آئل	: حسب ضرورت
میری نیشن کے لیے	
شہد	: 1 کھانے کا چم
ادریک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چم
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 کھانے کا چم
تھکا مصالحہ	: 1/2 کھانے کا چم
نماؤ کچپ	: 2 کھانے کے چم
کارن فلور	: 2 کھانے کے چم
سویا سوس	: 2 کھانے کے چم
سرکہ	: 1 چائے کا چم
لیمون کارس	: 1/4 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

### ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- کارن فلور، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور تھکا مصالحہ کس کر کے چکن پر لگا دیں۔
- لیمون کارس، ادرک لہسن پیسٹ، شہد، سویا سوس، سرکہ اور کچپ کس کر لیں اور چکن پر ہر طرف اچھی طرح لگا دیں۔ پھر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پہلے سے گرم اوون میں 30-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ ڈش میں نکال کر سیلڈ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔





Scanned By: [www.PAKSOCIETY.COM](http://www.PAKSOCIETY.COM)

**Goldenpearl**  
Beauty Forever

“Beauty as precious  
as a pearl”



آپ جائیں جدمر  
ٹھہر جائے نظر...

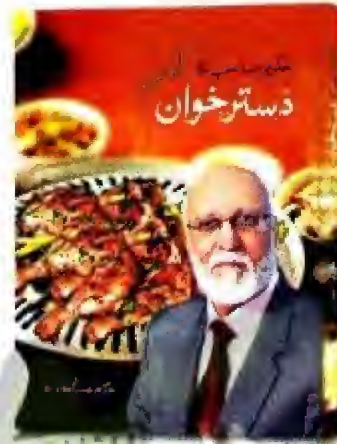
Golden Pearl Cosmetics-Pakistan  
[www.goldenpearl.com.pk](http://www.goldenpearl.com.pk)  
E-mail: [info@goldenpearl.com.pk](mailto:info@goldenpearl.com.pk)



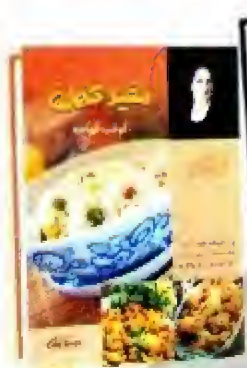
# Cook Books by our Star Chef's



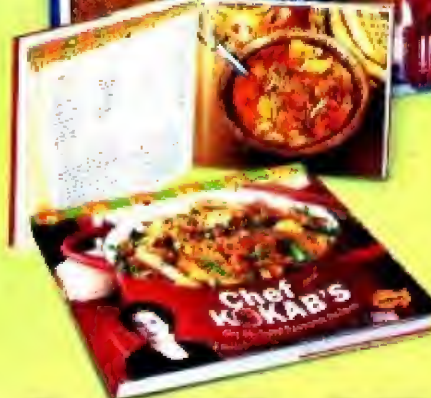
پاکستان کے مایہ ناز



Available at Book Stores



سبزیاں  
پالاؤ، بریانی  
چائینیز کھانے  
چٹنیاں، نمکین  
چکن، دھجائی، پکوان  
شوہنہ سٹیکس، سالاد



پیشہ اور آنرز کریم  
تندوری پکوان  
نقلات کھانے  
پاک تازہ خاص ذائقے  
سبزیاں اور دالیں  
کڑا میاں اور ہانڈیاں



Published by  
**Jahangir Books**

WWW.PAKSOCIETY.COM

www.jbdpress.com



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





شیف سنجیو Special

## آلو انار دانے کا پراٹھا

اجزاء

آلو (بڑے) : 2 عدد (بال کریم کر لیں)	گندم کا آنا : 2 کپ
انار دانے : 1 کھانے کا چمچ	پیاز : 1 عدد (چوڑا)
ہرا دھنیا (پتے) : 2 کھانے کے چمچ	ہری مرچ : 2 عدد (چوڑا)
دودھ : 2 کھانے کے چمچ	چاٹ مصالحہ : 1 چائے کا چمچ
دہی : 2 کھانے کے چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
	نمک : حسب ذائقہ



## بگھارے بینگن

اجزاء

بینگن : 250 گرام	ثابت دھنیا : 1/2 چائے کا چمچ
کری پتا : 1 عدد	زیرہ : 1/2 چائے کا چمچ
پیاز : 2 عدد	خشخاش : 1/2 چائے کا چمچ
ادریک : 1 چمچ کا گکڑا	سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
لہسن : 6-8 جوے	فکڑ : 1/2 چائے کا چمچ
کوکونٹ (سٹل کیا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ	میتھی دانہ : 1 چمچ
تل : 1/2 کھانے کا چمچ	ہلدی پاؤڈر : 1 چمچ
موٹگ پھلی (گری) : 2 کھانے کے چمچ	آمل : 1/2 کپ
املی (پپ) : 2 کھانے کے چمچ	نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- بینگنوں کو لمبائی کے رخ اس طرح کٹ لگائیں کہ یہ اوپر (stem) سے جڑے رہیں۔
- پیاز کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ کر تھوڑے پر ہلکا براؤن ہونے تک ڈرائی روست کریں۔
- ادریک اور لہسن کو موٹا چوب کر لیں۔
- ثابت دھنیا، تل، موٹگ پھلی، زیرہ، خشخاش، کوکونٹ اور میتھی دانہ تھوڑے پر ڈرائی روست کر لیں۔
- اب پیاز، لہسن، ادرک، نمک، ہلدی پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر اور فکڑ بھی ڈرائی روست کیے ہوئے مصالحوں میں ڈال کر گرائنڈ کر لیں۔
- اب ان میں املی پلپ بھی مکس کر لیں۔
- یہ تیار مصالحہ دھنوں میں تقسیم کر لیں۔ ایک حصہ اچھی طرح سے بینگنوں میں لگا لیں۔
- کڑا ہی میں آمل گرم کریں اور کری پتا کڑا لیں۔
- اب بینگن ترتیب سے رکھیں اور دس منٹ کے لیے ہلکی آگ پر پکا لیں۔
- پھر اچھی مصالحہ اور آدھا کپ پانی ڈال دیں۔
- ڈھک کر دوڑمیا پانی آگ پر بینگن گل جانے تک پکا لیں۔
- گرم گرم بگھارے بینگن چپاٹیوں کے ساتھ سرو کریں۔



- باؤل میں آنا، دہی، دودھ، نمک اور حسب ضرورت پانی ڈال کر اچھی طرح سے گوندھیں۔
- اب گیلے کپڑے سے ڈھانپ کر آدھے گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔
- پھر آٹھ برابر پیڑوں میں تقسیم کر لیں۔
- آلو، پیاز، سرخ مرچ پاؤڈر، ہری مرچ، چاٹ مصالحہ، دھنیا، انار دانہ اور تھوڑا سا نمک مکس کر کے آٹھ حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ایک پیڑے کو ہلکا سا پھیلے۔ اس پر فلیٹنگ کا ایک حصہ رکھیں۔ دوبارہ پیڑہ بنائیں۔ تمام پیڑے اسی طرح تیار کر لیں۔
- اب انھیں پرائے کی شکل میں پیل لیں۔
- تو گرم کر کے اس پر پراٹھا پھیلا لیں۔ ایک سائینڈ سے ہلکا براؤن ہو جائے تو تھوڑا پانی چھڑک کر سائینڈ تبدیل کر دیں۔
- اس سائینڈ پر بھی تھوڑا پانی چھڑک کر پکا لیں۔
- دونوں طرف سے پک جائے تو اتار لیں۔
- تمام پرائے اسی طرح تیار کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔







WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف سنجیو Special

## تین رنگا پلاؤ

### ترکیب

- کوفتوں کے لیے آٹل کے ملاوہ تمام اجزاء ہاتھ کی مدد سے پیش کریں۔
- اب آٹھ برابر حصوں میں تقسیم کر کے ان کی گول بالڑیا لیں۔
- کڑا ہی میں آٹل گرم کر کے اس میں کوفتے فرائی کریں۔ گولڈن براؤن ہو جائیں تو ہیچر ناول پر نکال لیں۔
- 4 کپ پانی میں نمک ڈال کر چاول اُپالیں۔
- 1 کئی رہ جائیں تو پانی ہٹا کر چاولوں کو تین برابر حصوں میں تقسیم کریں۔
- پالک، ہری مرچ اور لہسن کو اکٹھا بلیئنڈ کریں۔
- زعفران کو تھوڑے سے دو دھ میں گھول لیں۔
- پین میں آٹل گرم کر کے ایک پیاز فرائی کریں۔
- اب اس میں بلیئنڈ کی ہوئی پالک ڈال کر فرائی کریں۔
- چاولوں کا ایک حصہ اور آدھے کوفتے اس میں کس کریں۔
- دوسرے پین میں 1 کھانے کا چمچ آٹل گرم کر کے ڈیرہ کڑا لیں۔
- دوسرا پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ اب اس میں بھی چاولوں کا ایک حصہ اور چند کوفتے ڈالیں اور کس کریں۔
- اسی طرح ایک کھانے کا چمچ آٹل گرم کر کے تیسرا پیاز فرائی کریں۔ بقیہ چاول اور زعفران ملا دو دھ کس کر کے چو لھے سے اتار لیں۔
- گاس ڈش میں پہلے پالک والے چاولوں کی تگائیں۔
- دوسری تہ سفید چاولوں کی لگا کر اوپر زعفران ملے چاول پھیلا دیں۔
- بقیہ کوفتوں سے سجا کر سرو کریں۔

### اجزاء

: 1/2 کلو (پٹرین)  
: 3 کھانے کے چمچ  
: حسب ذائقہ

چاول  
سبزی  
نمک

### پنیر کوفتہ کے لیے

: 150 گرام (سٹریکس)  
: 1/4 چائے کا چمچ  
: 1/2 چائے کا چمچ  
: 1 1/2 کھانے کا چمچ  
: ڈیپ فرائنگ کے لیے  
: حسب ذائقہ

کاشن چیز  
سفید مرچ پاؤڈر  
سبز الائچی پاؤڈر  
کارن فلور  
آٹل  
نمک

### رنگ دینے کے لیے

: 3 عدد (سلاسرکات لیں)  
: 200 گرام (چوہ)  
: 1 چائے کا چمچ  
: 1 عدد  
: 2 جوے  
: حسب ضرورت  
: پنیر پش

پیاز  
پالک  
ڈیرہ  
ہری مرچ  
لہسن  
آٹل  
زعفران

42  
Chef Special



لذت اور صحت کا یقین



PS-221-2003 (R)  
Pakistan Standards



A Project of

Mahmood Agro Group

Hoor Oil Industries (Pvt) Ltd.

Vahari Road, 17 Kassi, Multan.

Tel: 061-4550586, 6772912, 6781430 Fax: 061-6773629,



WWW.PAKSOCIETY.COM





# سپرنگ ڈوسا

شیف سنجیو Special



## ترکیب

- کڑا ہی میں آئل گرم کریں۔
- پیاز، گاجر، شملہ مرچ اور بند گوہی ڈال کر سٹرفرائی کریں۔
- سویا سوس، نمک، سفید مرچ پاؤڈر اور پھوان سوس ڈال کر 2-1 منٹ فرائی کریں۔
- ٹین پیراؤٹ اور ہری پیاز ڈال کر مزید ایک منٹ بھونیں۔ پھر چھ لٹے سے اتار لیں۔
- توڑے پر گھی پھیلا کر اوپر ایک بڑا چمچ ڈوسا میٹر پھیلا کر فرائی کر لیں۔
- اب اس پر حسب پسند فلنگ ڈالیں اور برابر پھیلا دیں۔
- اب ڈوسا کو رول کر کے چمچ کی مدد سے دبائیں اور توڑے سے اتار کر کاٹ لیں۔
- یہ عمل سب کے ساتھ دہرائیں۔
- گارنشنگ کر کے پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

## اجزاء

- گا جر (حلی ہوئی) : 2 کپ
- ٹین پیراؤٹ : 1/2 کپ
- ہری پیاز (داریک کی ہوئی) : 1/2 کپ
- بند گوہی (داریک کی ہوئی) : 1/3 کپ
- ڈوسا میٹر (چمچ) : 4 کپ
- پیاز : 1 عدد (داریک کی ہوئی)
- شملہ مرچ : 1 عدد (اسٹریس میں کاٹ لیں)
- سفید مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
- سچو ان سوس : 1 کھانے کا چمچ
- لائٹ سویا سوس : 1/2 کھانے کا چمچ
- آئل : 4-5 کھانے کے چمچ
- نمک : حسب ذائقہ
- گھی : حسب ضرورت

گا جر کھانے سے ذہنی پریشانی دور ہوتی ہے۔ یہ روح کو تازگی دیتی ہیں۔  
کھانسی اور سینے کی جلن میں گا جر بہترین دوا ہے۔



WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف سنجیو Special

## اجزاء

## لگن کا قیمہ

### ترکیب

- دہی اور نمک ڈال کر پانی خشک ہو جانے تک پکائیں۔
- اب گرائنڈ کیے ہوئے مصالحے اور لیموں کا رس ڈال کر پکے دیں۔
- قیمہ گل جانے تو چھج کی مدد سے اسے سائیڈ پر کریں اور درمیان میں تھوڑی جگہ بنائیں۔
- اس میں پیاز کا چھلکا رکھ کر اوپر دھکتا ہوا اکولہ رکھیں۔
- اس کے اوپر قیمہ لگی ڈالیں۔ گھی کے اوپر دونوں رکھ دیں۔
- فوری ڈھک کر دس منٹ کے لیے بالکل ہلکی آگ پر یوں ہی پڑا رہنے دیں۔
- سرونگ باؤل میں قیمہ نکالنے سے پہلے اس میں بقیہ پیاز بھی کس کر لیں۔
- سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

- کڑاہی میں آئل گرم کر کے پیاز گولڈن براؤن کریں۔
- پھر نکال کر پیپر ٹاول پر بچھا کر خشک کر لیں۔
- آدھا پیاز گرائنڈ کر لیں۔
- کوکونٹ، خشکاش اور سورج کھیں کے چھج ڈرائی روٹ کر لیں۔
- پھر اتنا گرائنڈ کریں کہ آنے کی طرح ہو جائے۔
- گرم مصالحہ، لونگ، دارچینی، سبز الائچی اور بڑی الائچی بھی ڈرائی روٹ کر کے گرائنڈ کر لیں۔
- زعفران کے ریشے دودھ میں بھگو دیں۔
- ایک تین میں 3 کھانے کے چھج گھی گرم کر کے کری پتا کڑا لیں۔
- اب ادراک اور لہسن پیسٹ ڈال کر ساتھ کریں۔
- دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 2-3 منٹ ساتھ کریں۔
- اب قیمہ اور خشکاش والا پیسٹ ڈال کر بھجھیں۔

- 1 کلو : قیمہ (مب)
- 4 عدد (سائس کاٹ لیں) : پیاز
- 2 عدد : کری پتا
- 4 عدد : بڑی الائچی
- 8 عدد : سبز الائچی
- 15 عدد : لونگ
- 2 کھانے کے چھج : خشکاش
- 2 کھانے کے چھج : سورج کھیں کے چھج
- 2 کھانے کے چھج : کوکونٹ (سائس)
- 2 کھانے کے چھج : گرم دودھ
- 1 کھانے کا چھج : ادراک پیسٹ
- 1 کھانے کا چھج : لہسن پیسٹ
- 4 کھانے کے چھج : لیموں کا رس
- 8 کھانے کے چھج : دہی گھی
- 1 چائے کا چھج : گرم مصالحہ
- 2 چائے کے چھج : زیرہ پاؤڈر
- 3 چائے کے چھج : سرخ مرچ پاؤڈر
- 4 چائے کے چھج : دھنیا پاؤڈر
- 1 کپ (پیسٹ لیں) : دہی
- چند ریشے : زعفران
- حسب ذائقہ : نمک
- 12 چمچ کاغذ : دارچینی
- فرائنگ کے لیے : آئل



WWW.PAKSOCIETY.COM

46 Chef Special





## موسم چار، ذائقے بے شمار

### روح افزا کھٹا میٹھا سوس

نوٹ: فراہم کردہ نسخہ میں روح افزا ایک سرکہ، پانی، سیاہ مرچیں، اورک پاؤڈر اور کارن فلور ڈال کر کھس کریں۔ اب چوبیس پرکھ کر کچھ چلاتے ہوئے پکائیں۔ سوس گاڑا ہو جائے تو کسی پیالے میں نکال لیں۔ پکڑے، سو سے، دھول وغیرہ کے ساتھ سرو کریں۔  
سرونگ: 4 افراد کے لیے۔

ضروری اشیاء:  
روح افزا..... 1 کپ  
سیاہ مرچیں (مٹی ہوئی)..... 1/2 چائے کاجی  
سرکہ..... حسب ذائقہ اورک پاؤڈر..... 1/2 چائے کاجی  
کارن فلور..... 1 کپ  
پانی..... 1 کپ



اگر آپ بھی کھانوں کو روح افزا سے منفرد بناتے ہیں تو آج ہی اپنے نئے کھانوں کی رہنمائی کو  
کوپن پر دی گئی تفصیلات کے ساتھ ہمیں بھیجیں اور جیتیں بے شمار انعامات جتنی ہوئی رہنمائی پر۔



f Roohafzapk

Post us at PO Box: 2314, Karachi or  
E-mail: roohafza@hamdard.com.pk

اور کیا چاہیے!

WWW.PAKSOCIETY.COM

روح افزا



# مُعَامَلَاتِ رَسُول ﷺ نیک عمل

## مرتب قیوم نظامی

آپ ﷺ مہمان نوازی کو جزو اسلام قرار دیتے تھے۔ آپ ﷺ کا گھر اچھا خاصا مہمان خانہ بنا ہوا تھا۔ ان سرکاری مہمانوں کو زیادہ تر مسجد نبوی میں ٹھہرایا جاتا اور آپ ﷺ بعض نفیس ان کی تواضع فرماتے تھے اور اس بارے میں مسلم یا کافر کی کوئی تمیز نہ تھی۔ آپ ﷺ کے پاس غیر مسلم مہمان بھی آتے رہتے تھے جو بعض اوقات بڑی بھاری ضیافت سے شگرم ہوتے۔ مثلاً ایک مرتبہ ایک غیر مسلم مہمان نے سات بکریوں کا دودھ پی لیا۔ مہمان نوازی سے آپ ﷺ کو اور آپ ﷺ کے گھر والوں کو خفا کرنا پڑتا مگر آپ ﷺ کی پیشانی پر کوئی شکن نمودار نہ ہوتی۔ آپ ﷺ کا یہ طرز عمل دیکھ کر کافر مشرف بد اسلام ہو جاتے۔ آپ ﷺ رات کو اٹھ اٹھ کر مہمانوں کی خبر گیری فرماتے۔ اگر گھر میں گنجائش نہ ہوتی تو آپ ﷺ مہمانوں کو صحابہ میں تقسیم فرما دیتے اور فرماتے:

جس کے گھر میں دو آدمیوں کا کھانا ہو، وہ تین کو لے جائے، چار کا ہو تو پانچ چھ کو لے جائے۔ مہمان بعض اوقات غلط حرکتیں کر بیٹھتے۔ آپ ﷺ ان کو شفقت اور محبت سے سمجھا دیتے۔ ایک مرتبہ ایک مہمان نے آپ ﷺ کا حصہ بھی تناول کر لیا۔

آپ ﷺ نے جبر دعائے خیر کے کچھ نہ کہا۔ کئی روز قیام کے بعد جب مہمان رخصت ہونا چاہتے تو آپ ﷺ حضرت بلالؓ سے فرماتے: ان کو

ایسی طرح سامان و جس طرح آنے والے مہمان کو یا جاتا ہے۔ دستور کے مطابق بوقت رخصت عام طور پر پی کس پانچ اوقیہ چاندی دی جاتی تھی۔ آپ ﷺ کی مجلس میں بعض غیر مسلم مہمان آداب مجلس ملحوظ نہ رکھتے مگر آپ ﷺ انہیں معاف فرما دیتے۔ بعض

یہودی مجلس میں آکر السلام علیکم کے بجائے (معاذ اللہ) السلام علیکم کی بددعا دیتے مگر آپ ﷺ درگزر فرماتے۔ ایک مرتبہ حضرت عائشہؓ نے جواب

میں ولیم السلام کے الفاظ کہے تو آپ ﷺ نے ناپسند کیا۔ نصاریٰ کے بھران کو نہ صرف

طریقہ کے مطابق مسجد میں عبادت کرنے کی اجازت عطا فرمادی۔

آپ ﷺ سے بہترین نیکی کے بارے میں پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے تین مرتبہ فرمایا ”غصہ نہ کر“

ایمان کے بعد دین کا اہم ترین مطالبہ تزکیہ اخلاق ہے۔ مسلمان کا فرض ہے کہ وہ قرآن و سنت کی روشنی میں اپنے عمل کو پاکیزہ بنائے۔ نیک عمل کو عمل صالح سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ قرآن میں اللہ تعالیٰ نے نیک عمل کرنے والوں کو جنت کی خوشخبری سنائی ہے اور نیک عمل کرنے کا حکم بار بار آیا ہے۔ ”اور جو اس کے حضور مومن ہو کر آئیں گے اس طرح کہ انھوں نے نیک عمل کیے ہوں گے، وہی ہیں جن کے لیے اونچے درجے ہیں۔ سدا بہار بارگاہ جن کے نیچے نہریں بہتی ہوں گی اور وہ ان میں ہمیشہ رہیں گے۔ اور یہ صلہ ہے ان کا جو پاکیزگی اختیار کریں۔“ (منہج)

حضور اکرم ﷺ کا فرمان ہے کہ تم میں سے بہترین لوگ وہی ہیں جو اپنے اخلاق میں دوسروں سے اچھے ہیں۔ یہی لوگ مجھے زیادہ محبوب بھی ہیں۔ قیامت کے دن میزان میں سب سے زیادہ بھاری چیز اچھے اخلاق ہی ہوں گے۔ بندہ مومن حسن اخلاق سے وہی درجہ حاصل کر لیتا ہے جو کسی شخص کو دن کے روزوں اور رات کی نمازوں سے حاصل ہوتا ہے۔ نیکی

”مہمان نوازی سے آپ ﷺ کو اور آپ ﷺ کے گھر والوں کو خفا کرنا پڑتا مگر آپ ﷺ کی پیشانی پر کوئی شکن نمودار نہ ہوتی“

حسن اخلاق ہے اور گناہ وہ ہے جو تمہارے دل میں وسوسہ پیدا کرے اور تم یہ پسند نہ کرو کہ دوسرے لوگ اسے جانیں۔

جیسا کہ ارشاد بانی ہے: ”یہ شک یہ قرآن اس راستے کی رہنمائی کرتا ہے جو بالکل سیدھا ہے اور اپنے ماننے والوں کو جو اچھے عمل کرتے ہیں اس بات کی بشارت دیتا ہے کہ ان کے لیے

بہت بڑا اجر ہے۔“ (منہج) قرآن پاک صراطِ مستقیم دکھانے والی کتاب ہے۔ ارشاد بانی ہے کہ اے محمد کہہ دو کہ لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے حق آچکا ہے۔ اب جو

سیدھی راہ اختیار کرے اس کی راست روی اس کے لیے مفید ہے اور جو گمراہ ہے اس کی گمراہی اس کے لیے تباہ کن ہے اور میں تم پر نگران اور تمہارے اعمال کا ذمہ دار نہیں۔ آپ ﷺ سے

بہترین نیکی کے بارے میں پوچھا گیا تو آپ ﷺ نے تین مرتبہ فرمایا ”غصہ نہ کر۔“ آپ ﷺ نے غصے کی حالت میں وضو کرنے اور کھڑا ہوتو بیٹھ جانے کا حکم دیا۔ حضرت ابو بکرؓ

سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جب لوگوں کا یہ حال ہو جائے کہ وہ برائی کو دیکھیں اور اسے بدلنے کی کوشش نہ کریں۔ ظالم کو ظلم کرتے دیکھیں اور اس کا ہاتھ نہ روکیں تو

قریب ہے کہ اللہ سب کو اپنے عذاب میں لپیٹ لے۔ خدا کی قسم تم کو لازم ہے کہ نیکی کا حکم دو اور برائی سے روکو۔ ورنہ اللہ تم پر ایسے حکمران مسلط کر دے گا جو بدکردار ہوں گے۔ وہ تم کو سخت تکلیف دیں گے پھر تم نیک لوگ خدا سے دعا کریں مگر وہ قبول نہ ہوں گی۔

ارشاد بانی ہے کہ جن لوگوں نے دنیا میں دوسروں کے ساتھ نیکی کی ہے ان کے لیے آخرت میں بھلائی ہے نیز تم میں سے ایک جماعت ایسی ہونی چاہیے جو

خیر کی طرف بلائے، نیک کام کرنے کا حکم دے اور برے کاموں سے روکے اور یہی لوگ کامیابی پانے والے ہیں۔

مہمانوں کی خدمت

آپ ﷺ اپنے جد امجد حضرت ابراہیم علیہ السلام کی طرح بہت فیاض اور مہمان نواز تھے۔







Additional  
Vitamin E



پرائم کا وعدہ  
صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

#### Ingredients

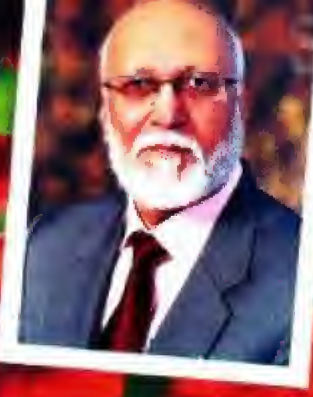
- Palm Oil / Oliën, CSO, SFO, SBO
- Vitamin A 33 iu/g
- Vitamin D 2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

## PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100  
E-mail: primebanaspati@gjr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com







(021) 34312766-8

# حکیم عرفان کشفی شوق

رطب کی روغن، زعفران، آپ کے دماغ کا حلال

سوال: میرا بچہ ہر موسم میں خراب رہتا ہے۔ اس کا کوئی مستقل علاج تجویز کریں؟  
(صدق امین، پتوکی)

جواب: ”شریت توت سیاہ“ کی دو گولہ خوراک صبح و شام استعمال کریں۔  
سوال: میں ایک اسٹوڈنٹ ہوں۔ زیادہ پڑھنے کی وجہ سے بیٹائی کم ہوتی جا رہی ہے۔ اس کے علاوہ کبھی کبھی دماغ ماؤف ہونے لگتا ہے۔  
(ارم احسن، لاہور)

جواب: دوا ”روغن بادام شیریں“ کی 4 ماشہ خوراک دودھ میں چند دن استعمال کریں۔  
سوال: میری عمر 50 سال کے قریب ہے۔ اٹھتے، بیٹھتے ہوئے میرے گھٹنوں میں بہت تکلیف ہوتی ہے۔  
(ایوب بیٹ، ملتان)

جواب: دوا ”حب سورنجان“ تین گولیاں روزانہ رات کو لیں۔ گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ اس کے علاوہ اپنا پورک ایڈڈ ضرور چیک کروائیں۔  
سوال: کیا وزن کم کرنے کے لیے گرین ٹی پینا مفید ہے؟  
جواب: سبز چائے یا گرین ٹی جسم کی چربی کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔ اگر اس میں اورک، سونف، اجواکن اور شہد بھی ڈال لیا جائے تو مزید فائدہ مند ہو جاتی ہے۔

سوال: حکیم صاحب احکمت میں گردے کی پتھری کے لیے کوئی نسخہ ہے تو بتا کر شکر یہ کا موقع دیں۔  
(خاور عمر، چترال)

جواب: دوا ”روح فلی“ روزانہ ایک سے تین رقی خوراک چینی میں ملا کر کھانے سے ہر قسم کی پتھری نکل جاتی ہے۔ یہ نسخہ تیر ہدف ہے۔  
سوال: میرے چہرے پر بہت دانے نکلتے ہیں۔ کوئی ایسی دوا بتائیں کہ جس کے استعمال سے چہرہ صاف اور جلد تروتازہ ہو جائے؟  
(تمنا طاہر، کراچی)

جواب: چہرے کے مہاسے ختم کرنے کا نسخہ حاضر ہے۔ بادام کی کھلی، نیم کی کھلی، ملانی مٹی اور ریشہ کا چھکا 50-50 گرام باریک پیس کر رکھ لیں۔ روزانہ اس کی تھوڑی سی مقدار عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس سے مہاسوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔

سوال: حکیم صاحب امیرے بیٹے کی عمر 4 سال ہے۔ اس کے منہ میں چھالے ہو جاتے ہیں، کوئی علاج بتائیں؟  
(کاشف انور، سیالکوٹ)

جواب: حکمت میں دوا ”ذرور گاؤ زبان“ بچوں کے لیے منہ کے چھالوں میں بہت مفید ہے۔ اس دوا کو بچے کے منہ میں روزانہ تین چار مرتبہ چھڑکیں۔  
سوال: دانتوں کی مضبوطی اور صحت کے لیے کوئی نسخہ بتائیں؟  
(امیر علی، سرگودھا)

جواب: اس مقصد کے لیے دوا ”سنون فولا دی“ کا استعمال کریں تو بڑھاپے میں بھی دانت نہیں ملیں گے۔  
سوال: آغا صاحب امیرے بیروں پر دودھ لگتی ہے۔ بہت پریشان ہوں، کوئی علاج بتادیں؟  
(امیر غلام، ملتان)

جواب: خالص گھی میں دوا ”اکسیر داؤ“ ملا کر مٹاثرہ حصوں پر اچھی طرح ملیں۔  
سوال: مجھے ایک عرصہ سے قبض کی شکایت ہے۔ جس کی وجہ سے طبیعت ہر وقت بوجھل اور سر میں درد رہتا ہے۔  
(حبیب طاہر، لاہور)

جواب: دوا ”اٹریفل سنائی“ کی سات ماشہ سے ایک تولہ تک خوراک صبح نہار منہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔  
سوال: آغا صاحب امیری عمر 40 سال ہے۔ میری یادداشت بہت کمزور ہو گئی ہے۔ جس کی وجہ سے اکثر چیزیں کہیں رکھ کر بھول جاتی ہوں۔  
(صدیقہ کبیر، راولپنڈی)

جواب: روزانہ صبح نہار منہ دوا ”حلوائے بادام“ دو سے چار تولہ لگائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ایک اور اچھا نسخہ ”برہمی بوٹی“ ہے جسے بادام اور سونف کے ساتھ ملا کر کھانے سے دماغی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔  
سوال: مجھے گرمیوں میں یرقان کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کا مستقل علاج تجویز کریں؟  
(خالد مقصود، ایبٹ آباد)

جواب: روزانہ صبح وہی میں ”دوائے یرقان“ لیں۔ دوا لینے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے روز دوا کی خوراک ایک رقی، دوسرے دن دو رقی، تیسرے دن تین رقی اسی طرح ہر روز ایک رقی بڑھاتے جائیں۔ جب مقدار پانچ رقی ہو جائے تو کچھ دن تک یہی مقدار لیتے رہیں۔

سوال: میرا رنگ بہت سانولا ہے۔ مہنگی کریم بھی اثر نہیں کرتی۔ کوئی نسخہ بتادیں۔  
(نادیہ جمیل، لاہور)

جواب: خالص گلیسرین میں لیموں کا رس اور عرق گلاب برابر مقدار میں مکس کر لیں۔ رات کو سونے سے پہلے چہرے اور ہاتھوں پر اچھی طرح مل لیں۔ کچھ دنوں میں واضح فرق دکھائی دے گا۔





# اسٹرابری

خوش ذائقہ اور صحیح بخش پھل



ایک خوش ذائقہ اور

صحت بخش پھل ہے۔ اس کی آمد کا انتظار سال بھر رہتا ہے کیوں کہ یہ ذائقے کے ساتھ ساتھ صحت کا سامان بھی مہیا کرتی ہے۔ اس کا شمار دنیا کے لذیذ پھلوں میں ہوتا ہے۔ پھلوں میں یہ واحد پھل ہے جس کا بیج اس کے چھلکوں میں ہوتا ہے۔ سرخ رنگت اور سرسبز پتوں کا تاج لیے، دل کی شکل سے مشابہ، اسٹرابری کو محبت کی علامت اور صحت کی ضمانت سمجھا جاتا ہے۔ اسٹرابری کھانے سے قوت مدافعت بحال رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے نزلہ، زکام سمیت بیشتر اقسام کے انفیکشنز سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

اسٹرابری کی آمد کا انتظار سال بھر رہتا ہے کیوں کہ یہ ذائقے کے ساتھ ساتھ صحت کا سامان بھی مہیا کرتی ہے

## غذائیت و افادیت

ایک کپ (144.00 grams) اسٹرابریز میں 46 کیلو ریڈ پانی جاتی ہیں۔ جبکہ وٹامن سی 113%، میگنیزیم 28%، فائبر 12%، کربوڈیٹ 9%، قلوایٹ 9%، کاپر 8%، پوٹاشیم 6%، مینگیزیئم 5%، فاسفورس 5%، بائیوٹن 5%، اومیگا تھری فیٹس 4% اور وٹامن بی سکس 4% ہوتا ہے۔

اسٹرابری میں موجود حیاتین خون کی گاڑھی چکنائی کی سطح کم کر کے خون کو چلا کرنے میں معاون ہے۔ اسٹرابری کھانے سے بعض پرانی بیماریاں جن میں سرطان، قلب کے امراض، ہائی بلڈ پریشر اور ہڈیوں کی کمزوری شامل ہے، دور ہو سکتی ہیں۔ اسٹرابری میں موجود سلیکون جسم کے ریشوں، قلب اور شریانوں کی صحت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں بڑھاپے کا مقابلہ کرنے والے تین مختلف اجزاء ہوتے ہیں۔ ان میں جیسٹ، زنک، سلیسینیم، کرومیئم اور مینگنیزیم قابل ذکر ہیں۔ اسٹرابری میں سلیسینیم اور غذائی ریشہ بھی خوب ہوتا ہے۔ اس سے

خون میں کو لیسٹرول کے علاوہ شکر کی سطح بھی کم ہو جاتی ہے۔

اسٹرابری دانتوں کی صحت کے لیے بھی مفید ہوتی ہے۔ اس کا ٹکڑا دانتوں، مسوڑھوں پر چند منٹ ملنے سے ان پر جما گاڑھا میل دور ہو جاتا ہے۔ انھیں استعمال کرنے سے بھوک بڑھتی اور پیچھے پھڑوں میں نمی پیدا ہونے سے خشک کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ اسٹرابری میں موجود ایسٹی آکسیڈیشن جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار زیادہ نہیں ہونے دیتے، جس سے آپ بھوک محسوس کرتے ہیں۔ لہذا ایسے افراد جنہیں بھوک نہ لگتی ہو وہ اسٹرابری استعمال کریں۔ روزانہ تین سے چار اسٹرابریز کھانے سے نظر کمزور ہونے سے بچی رہتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اسٹرابری شوگر کے مریضوں کے لیے بھی مفید پائی گئی ہے۔ اس کے پتوں کا جوشانہ یا قبوہ جوزوں کے درمیان اچھی دوا ہے۔

لیے بہت مفید ہے۔ اس کے رس یا گودے کو چکنی جلد پر لگایا جائے تو اس سے جلد کی چکنائی کم ہوگی اور نکھار پیدا ہوگا۔

اسٹرابری کے سلائس کھیرے کے متبادل کے طور پر آنکھوں پر رکھے جاسکتے ہیں۔ اس سے آنکھوں کی سوچن دور ہو جاتی ہے۔ اسٹرابری میں موجود وٹامن سی آنکھوں اور بصارت کی حفاظت کے لیے بھی مفید ہے۔

## اسٹرابری فیس ماسک

دو سے تین عدد اسٹرابریز، دو چائے کے بیج جو کا آنا اور دو قطرے بادام کا تیل بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں اور اسے چہرے اور گردن پر تین منٹ لگا رہنے دیں۔ پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد سرخ و تر و تازہ نظر آئے تو اس کے لیے ایک اسٹرابری کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔ سونے سے پہلے آدھے گھنٹے تک چہرے اور گردن پر لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔

اسٹرابری کو بطور پھل کھانا بھی، بہت لطف دیتا ہے جب کہ اس سے بہت سی ذائقہ دار چیزیں بھی بنائی جاتی ہیں۔ مثلاً سلاو، سمودی، ڈرنک، ڈیزرٹ، کوکیز وغیرہ۔ اسے چاولوں اور چکن میں بھی ڈالا جا سکتا ہے۔ اسٹرابری ایک نرم و نازک پھل ہے لہذا اس کے جلد خراب ہونے کا احتمال بھی رہتا ہے۔ خریدنے کے بعد اسے زیادہ سے زیادہ دو دن تک محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ محفوظ کرنے سے پہلے دھوئیں مت ورنہ ان کے گل جانے کا اندیشہ ہے۔ اگر آپ پورے دن میں صرف اسٹرابری ہی بطور پھل کھانا چاہیں تو دن بھر میں 20-12 اسٹرابریز کھا سکتے ہیں۔ ماہرین ہفتے میں تین سے چار مرتبہ اسٹرابری کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

تاہم گردے، پتے اور جگر کے پیچیدہ امراض کی صورت میں اسٹرابریز کھانے سے پرہیز کیا جائے۔

## طب اور اسٹرابری

زمانہ قدیم سے اسٹرابری کو طب میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ تیرہویں صدی میں فرانسیسی لوگ اسٹرابری کو نظام انہیٹام کی سب سے قاعدگی میں دوا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ اس کی جڑ، پتے اور پھل نظام انہیٹام کی بہتری اور سکین ٹانگ کے لیے فائدہ مند تصور کیے جاتے تھے۔ یہ چونکہ وٹامن سی سے بھرپور ہے اس لیے اسے درمیان سے کاٹ کر سن برن اور داغ دھبے دور کرنے کے لیے مساج کیا جاتا تھا۔

## جلد دوست پھل

اسٹرابری جلد دوست پھل کہلاتا ہے کیوں کہ اسے کھاتے رہنے سے جلد نکھر جاتی ہے۔ اسٹرابری کی سنگل سرونگ میں 51.5mg وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ وٹامن سی کی موجودگی اسے جلد کے لیے ناگزیر بنا دیتی ہے۔ یہ جھریوں، داغ دھبوں اور اکٹنی کے مسائل کے حل کے

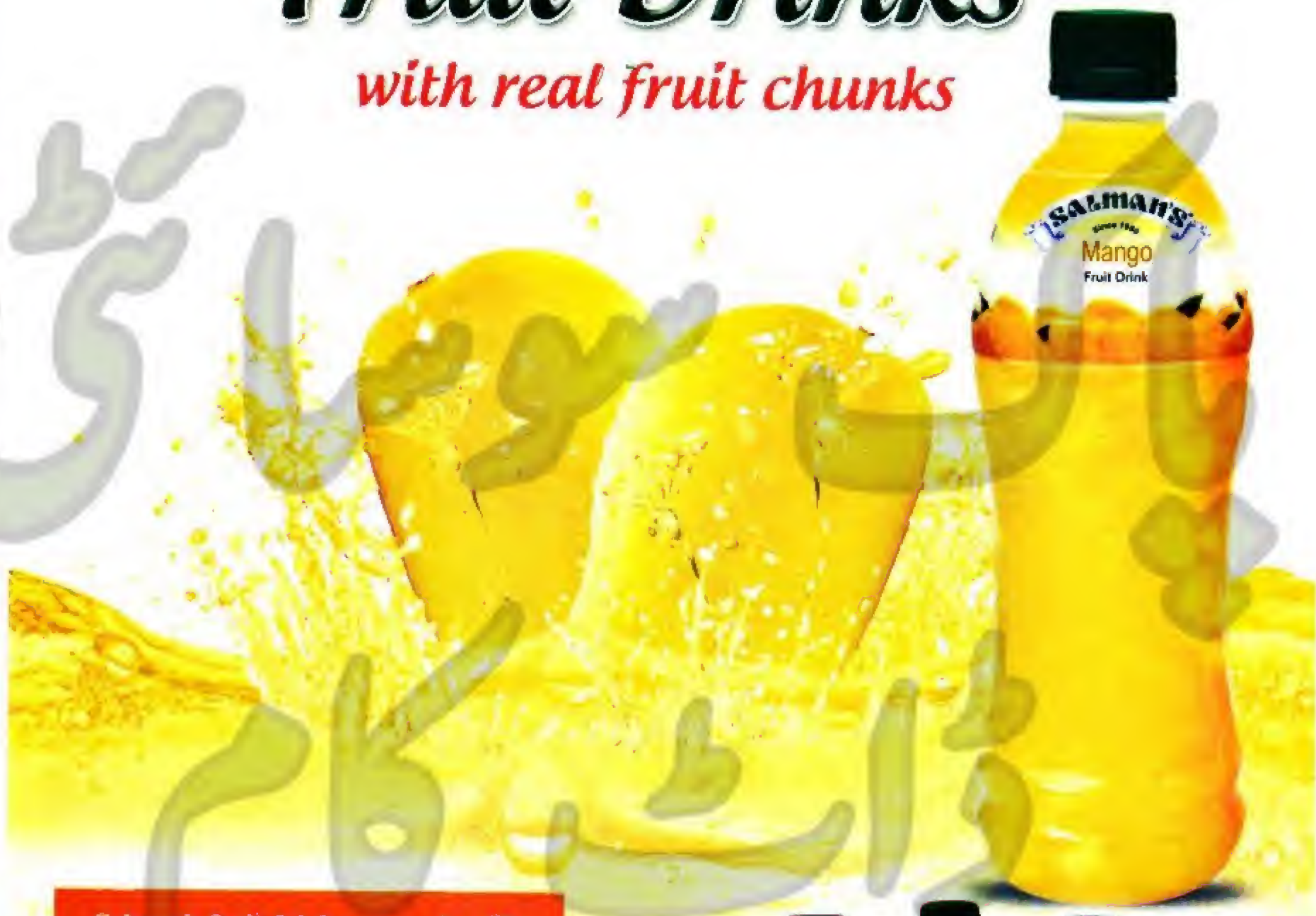




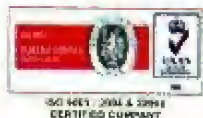


# Fruit Drinks

*with real fruit chunks*



Salman's fruit drinks are made with  
highest quality fruits.  
With real fruit pulp and chunks.  
Available in Mango, Apple, Orange,  
Peach and Strawberry flavor.  
Packing: 250ml & 500ml



Salman Corporation (Pvt.) Ltd.

Email: [customercare@salmans.co](mailto:customercare@salmans.co)

Website: [salmancorp.com](http://salmancorp.com)





# Premium Fish Fillet

Ready to Cook



**RS. 30/-OFF**

PER PACK



[www.menu.com.pk](http://www.menu.com.pk) | [comments@seasonsfoods.com.pk](mailto:comments@seasonsfoods.com.pk)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)



# امتحان کا ڈر۔۔۔ نئی کلاس کی خوشی

اکثر والدین بچوں کو اپنے طریقے سے پڑھاتے ہیں جبکہ بچے کسی دوسرے طریقے سے پڑھنا زیادہ سہل سمجھتے ہیں

والدین بچوں کو اپنے طریقے سے پڑھاتے ہیں جبکہ بچے کسی دوسرے طریقے سے پڑھنا زیادہ سہل سمجھتے ہیں۔ امتحان کی تیاری کے لیے بچوں کو پرسکون ماحول فراہم کریں۔ کتابوں کے علاوہ انہیں عملی زندگی سے مثالیں دے کر بھی سمجھائیں۔ مثلاً ان سے پوچھیں کہ محل کی مسجد گھر سے کس سمت میں ہے؟ سودا سلف سے کتنے پیسے بچے؟ سردیوں میں دھوپ میں کیوں بیٹھا جاتا ہے؟ اس طرح کے چھوٹے چھوٹے سوالات ان کے سیکھنے کے عمل کو تیز کر سکتے ہیں۔

## تفریحی مشاغل

بچوں کے لیے ہلکی پھلکی تفریح کا سامان رکھیں۔ امتحان کے درمیان بھی رات یا شام میں کسی وقت بچوں کے ساتھ باہر یا گھر میں ہی کسی سرگرمی میں مشغول رہیں یا انہیں کھیل کود کے لیے پارک میں

ان کے ذہن پر بوجھ بھی نہیں پڑتا۔ کھیل کور، چھوٹے موٹے کاموں کے دوران نیز سوتے وقت آپ سوال، جواب کے ذریعے بچوں کو دہرائی کروا سکتی ہیں۔ بچوں کو نوٹس بنانے، فکریں پڑھنا اور باتیں لائٹ کرنے کی عادت ڈالیں تاکہ وہ ضروری نکات یاد رکھ سکیں۔

## ٹائم ٹیبل

پڑھائی کے لیے ٹائم ٹیبل کے ساتھ ساتھ امتحان کا شیڈول بھی طے کر لیں۔ تاکہ بچوں کو بھی معلوم رہے کہ ان دنوں پڑھائی پر زیادہ توجہ دینی ہے۔ ان کے لیے ٹائم ٹیبل سیٹ کریں تاکہ وہ مقرر کردہ وقت کے دوران کام کرنا سیکھیں۔

## کھانے، پینے اور آرام کا خیال

بچوں کو جلد سونے اور اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ مسلسل کئی گھنٹوں تک پڑھائی نہ کروائیں بلکہ درمیان میں مناسب وقفہ بھی دیں۔

کا مبینا پڑھائی کے حوالے سے خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ اس مبینہ سالانہ امتحانات کا رزلٹ معلوم ہونے کے بعد بچے نئی کلاسوں میں پروموت ہو جاتے ہیں۔ یہ ماہ نہ صرف بچوں کے لیے مصروفیت کا حامل ہے بلکہ بچوں کو لے کر ماؤں کی ذمہ داری بھی بڑھ جاتی ہے۔ والدین کی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ کلاس میں نمایاں پوزیشن حاصل کرے۔ اس ضمن میں بچوں کو محض اسکول ٹیچر اور ٹیوشن والی آنی پر چھوڑ دینا کافی نہیں بلکہ انہیں خود سے مناسب وقت دینا بھی ضروری ہے۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ کہیں بچہ پڑھائی کی وجہ سے ذہنی طور پر پریشان تو نہیں۔ بچوں کی پریشانی کا اندازہ آپ یوں لگا سکتے ہیں کہ بچے کچھ چیز چڑھا کر اظہار کرتے ہیں۔ کسی بھی بات پر شدید ردی ایکٹ کرتے ہیں۔ سرگرمیوں میں دلچسپی کا اظہار نہیں کرتے اور عموماً سستی کا شکار رہتے ہیں۔ بچوں کو ذہنی طور پر ریٹریس کرنے کے لیے والدین کو اہم کردار ادا کرنا ہوتا ہے۔ اس کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

اگر آپ کا بچہ زیادہ ذہین نہیں ہے تو اسے ذہین بچوں سے کپیئر نہ کریں

## بچوں کو امتحان سے نہ ڈرائیں

بچوں کو ذہنی طور پر ریٹریس رکھیں۔ ان کی پریشانی شیعز کریں۔ انہیں امتحان سے ڈرانے کے بجائے اس میں کامیابی کی ٹیپس بتائیں۔ ان کی کمزوریاں گنوانے کے بجائے انہیں یہ احساس دلائیں کہ ان میں کتنی مثبت صلاحیتیں موجود ہیں اور کس سبجیکٹ میں وہ زیادہ مارکس لے سکتے ہیں۔ ان میں یہ اعتماد پیدا کریں کہ وہ تمام ٹیکنکس میں پاس ہو سکتے ہیں۔ انہیں Motivate کریں تاکہ وہ اعتماد سے امتحان دے سکیں۔

## دہرائی

دہرائی کرنے سے بچے نہ صرف سبق یاد رکھتے ہیں بلکہ اس سے



ورنہ بچے پڑھائی سے اکتا جائیں گے۔ بچوں کے کھانے پینے پر خصوصی توجہ دیں۔ کچھ بچے پڑھائی کے دوران اپنی بھوک کھودیتے ہیں لیکن حقیقت میں انہیں اچھی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ، پھل، چاکلیٹ ان کے لیے ان دنوں زیادہ ضروری ہیں۔

## بچوں پر اضافی بوجھ نہ ڈالیں

امتحان کے دنوں میں بچوں پر کام کا اضافی بوجھ نہ ڈالیں۔ انہیں بار بار کام کے لیے باہر نہ بھیجیں، نہ ہی باتوں میں الجھائیں۔ اکثر

لے جائیں۔ اس سے ان کا ذہن فریش ہو جائے گا۔ ہر وقت کی پڑھائی اور فکر ان کی صلاحیتوں کو ماند کر سکتی ہے۔

## نئی کلاس کا آغاز

نئی کلاس کے آغاز سے قبل بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ اپنے رزلٹ کی صورت میں انہیں تحائف و انعامات دیں۔ اگر زیادہ اچھے مارکس نہ آئیں تو ان کی کمزوریاں دور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کا بچہ زیادہ ذہین نہیں ہے تو اسے ذہین بچوں سے کپیئر نہ کریں۔ اس سے وہ احساس کمتری کا شکار ہو سکتا ہے۔ اس کی ذہنی صلاحیتوں کے مطابق ہی اس سے توقعات وابستہ کریں۔





# الرجی

## لاعلاج نہ ہیں



الرجی کی شدت میں دوروں کی شکل میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

### تشخیص اور علامات

کسی چیز سے حساسیت پیدا ہوتے ہی جلد میں سوزش اور کھجلی شروع ہو جاتی ہے۔ جلد کا رنگ سرخی مائل ہو جاتا ہے یا سرخ رنگ کے دھبے نمودار ہوتے ہیں۔ بار بار چھینکنا، ناک کا مسلسل بہنا یا بند ہونا، عطیلات اور جوڑوں کا درد، سانس لینے میں دشواری، گھٹن، آنکھ اور ناک میں کھجلی، درد، ورم اور اسہال وغیرہ حساسیت کی بنیادی علامات میں شامل ہیں۔ حساسیت کے دوران ان علامات میں سے ایک یا ایک سے زیادہ سے واسطے پر سکتا ہے۔ حساسیت سے جو رد عمل

الرجی ہم اپنی روزمرہ زندگی میں یہ لفظ اکثر سنتے ہیں۔ کوئی گرد و غبار سے تو کوئی محسوس کن خوشبوؤں سے الرجی کی شکایت کرتا نظر آتا ہے۔ مردوں کی نسبت بچوں اور خواتین میں یہ شکایت عام نظر آتی ہے۔ درحقیقت انسانی جسم بعض چیزوں کے معاملے میں اس قدر حساس واقع ہوا ہے کہ ان کے چھو جانے یا جسم میں داخل ہو جانے سے ایک رد عمل پیدا ہوتا ہے۔ اس رد عمل کو حساسیت یا الرجی کا نام دیا گیا ہے۔ جو چیز یہ رد عمل پیدا کرتی ہے، اسے حساسیہ (Allergen) کہا جاتا ہے۔ ایک چیز جو آپ کے جسم میں الرجی پیدا کرے، یہ ممکن ہے کہ وہی چیز کسی دوسرے کے جسم پر کوئی اثر نہ کرے۔ بنیادی طور پر الرجی کی دو اقسام ہیں:

”زکام کی علامات سات سے دس دن تک جبکہ الرجی ہفتوں، مہینوں یا برسوں تک جاری رہ سکتی ہے“

### موسمی الرجی (Seasonal Allergy)

یہ صرف مخصوص موسموں میں ہی ظاہر ہوتی ہے۔ سب سے عام پلن الرجی ہے جو موسم بہار میں ختم ہوتی ہے۔ بعض لوگوں کو موسم گرما اور سرما میں پیدا ہونے والے پھلوں، پھولوں وغیرہ سے بھی الرجی ہوتی ہے۔ اس طرح کی الرجی کی علامات مخصوص موسموں میں ہی ظاہر ہوتی ہیں۔

### دائمی الرجی (Perennial Allergy)

سال بھر رہنے والی یہ الرجی کی سب سے خطرناک قسم ہے۔ دائمی الرجی کی علامات خواہ کسی بھی موسم میں جنم لیں، سرایت کو ان سے تکلیف ہوتی ہے۔ الرجی کی ان دونوں اقسام کی علامات تقریباً ایک جیسی ہی ہوتی ہیں۔



### نزلہ، زکام اور الرجی میں کیا فرق ہے؟

الرجی اور زکام میں فرق کرنا بے حد ضروری ہے۔ زکام میں بخار بھی ہو سکتا ہے مگر خالص حساسیت میں کبھی بخار نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ الرجی میں مبتلا افراد کی ناک اور آنکھوں میں خارش ہوتی ہے جبکہ زکام میں ایسا نہیں ہوتا۔ مزید یہ کہ زکام کی علامات سات سے دس دن تک رہتی ہیں جبکہ الرجی ہفتوں، مہینوں یا برسوں تک جاری رہ سکتی ہے۔ اگر ناک کا بہنا یا بند ہونا ہر سال ایک مخصوص موسم میں مقررہ ایام میں شروع ہوتا ہو تو یہ الرجی ہے۔

### الرجی پیدا کرنے والے عناصر

#### پالتو جانور اور گرد و غبار

پالتو جانوروں مثلاً بلی، خرگوش، مرغی، طوطے وغیرہ کے بالوں اور



جسم میں ایسے جراثیموں کی کثرت ہوتی ہے جو الرجی کا سبب بن سکتے ہیں۔ گرد و غبار میں موجود جراثیم سانس کے راستے داخل ہو کر دے جیسی بیماریوں کو جنم دینے کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے افراد جنہیں ڈسٹ الرجی ہے، اس سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

### پلن گریز

پلن گریز درختوں، گھاس اور پھولوں کے پاریک ذرات ہوتے ہیں جو ہوا میں شامل ہو کر الرجی کا سبب بنتے ہیں۔ ان سے جلد، نظام تنفس اور آنکھیں زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ یہ ذرات ہوا کے ساتھ سفر کر سکتے ہیں اور موسم بہار اور گرم موسم کے مہینوں میں زیادہ تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔

### ادویات اور اشیائے خورد و نوش

بہت سے لوگوں کو ادویات وغیرہ سے بھی الرجی ہوتی ہے۔ خصوصاً بچوں اور حاملہ خواتین کو اس ضمن میں حد درجہ احتیاط کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔ بعض لوگوں کو کھانے پینے کی اشیاء سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ اس قسم کی الرجی عام طور پر چھوٹے بچوں کو زیادہ ہوتی ہے۔ بچوں میں الرجی پیدا کرنے والی عام اشیاء میں دودھ، انڈے، گری دار میوے، گھیوں، سویا، سیب شامل ہیں۔ اگر آپ کا بچہ چند ایک کھانوں سے الرجک ہے تو ماہر الرجیات سے مشورہ کریں۔

### کاسمیٹکس

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ غیر معیاری اور ملاوٹ والی کاسمیٹکس کے استعمال سے خواتین کی جلد خراب ہو جاتی ہے۔ درحقیقت اگر آپ کو کاسمیٹکس میں شامل کیے گئے اجزاء میں سے کسی ایک سے بھی الرجی ہے تو چاہے آپ کسی مستند کمپنی کی معیاری کاسمیٹکس ہی کیوں نہ استعمال کریں، آپ کی جلد پر اس کے منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔







## FISH OIL SERIES



- کو لیسٹرول کو کنٹرول کرے۔
- دل کو مضبوطی فراہم کرے۔
- گھٹنوں، جوڑوں اور کمر درد میں آرام دے۔



### سپر ڈائیٹ

ایک ماہ میں  
15 پائونڈ وزن  
کم کریں۔



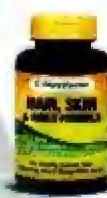
Rs.3000



### ریلکسون

Rs.1990

ذہن پریشانی اور پریشانی  
سے نجات حاصل کریں۔



### ہیئر سکن اینڈ نیلز

Rs.1400

آپ کی خوبصورتی،  
آپ کا اعتماد۔



### بی کمپلیکس

Rs.1250

توانائی اور خوشگوار  
موڈ بحال کرے۔



### ملٹی وٹامن گمیز

Rs.990

بچوں کیلئے طاقت اور  
ذہانت سے بھرپور فارمولا۔



### میلٹونن

Rs.690

پرسکون اور گہری نیند،  
آنچھے صبح بھاش بھاش۔



### ایوننگ پرائم روز آئل

Rs.1150

ہارمونل بیلنس اور  
جواں جلد کیلئے۔



### لیور کیئر

Rs.1680

جگر کے کام کرنے کی  
صلاحیت کو بہتر بنائے۔



### آئی کیئر

Rs.1250

کمزور بینائی سے  
نجات حاصل کریں۔



### الٹرا شوگر کنٹرول

شوگر لیولز کے  
ساتھ بڑھتے  
ہوئے وزن کو  
بھی کنٹرول کریں۔

Rs.1200



### کیلشیم میگنیشیم اینڈ زنک

Rs.1390

ہڈیوں کا چھڑاؤ، انجموں اور ہڈیوں  
کے مسائل سے نجات حاصل کریں۔



### کیلشیم پلس وٹامن ڈی

Rs.690

ہڈیوں اور دانتوں  
کو مضبوط بنائے۔



### جوائنٹن

Rs.1990

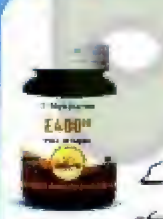
جوڑوں اور گھٹنوں کے  
درد سے نجات دلائے۔



### ہیئر گرو

Rs.1000

بالوں کو دوبارہ اُگائے  
اور گرنے سے روکے۔



### وٹامن ای

Rs.990

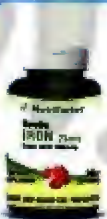
انسانی آکسیجن بند سپورٹ کے  
ساتھ عمر کے اثرات کو کم کرے۔



### وٹامن سی

Rs.750

قوت مدافعت  
کو بڑھائے۔



### جینٹل آئرن

Rs.1150

جسم میں آئرن کی کمی کو دور کرے  
خون بنانے میں مدد کرے۔



### زنک

Rs.790

انسانی جسم کی حفاظت اور  
مکڑھ کیلئے انتہائی ضروری۔

## VITAMAX SERIES



### وٹامکس

Rs.690

توانائی اور طاقت کے  
لیے تمام ضروری وٹامنز۔



### وٹامیکس گولڈ (پرفارمنس)

Rs.2000

کمزوری کو دور کرے، آپ  
بمخیر رہیں تندرست اور جوان۔



### وٹامیکس گولڈ (انرجی)

Rs.1400

بھرپور توانائی اور تندرستی،  
عمر کے ہر حصے میں۔



### وٹامیکس ڈیابٹک

Rs.1200

شوگر سے ہونے والی  
کمزوریوں کو ختم کرے۔



### وٹامیکس ویمن

Rs.720

نئی کیلئے ایک عملی  
فارمولا، جلد بھر کے Active۔

مردوں کیلئے یقینی اور فوری نتائج

TOLL FREE 0800 44445  
FOR ORDER 02303 7772211  
02303 7772208

## Men Health Supplements



ہر قسم کے مضر اثرات سے پاک  
100% قدرتی اور محفوظ



Style at Home

# Wall Mirrors



گھر کی خوب صورتی بڑھانے کے لیے جہاں دیگر کئی لوازمات ہوتے ہیں وہیں شیشے (wall mirrors) بھی پرکشش تاثر پیدا کرتے ہیں۔ پرانے وقتوں میں گھر کے کسی ایک کمرے میں شیشہ لگا ہوتا تھا جو شخص چہرہ دیکھنے کے لیے استعمال ہوتا تھا۔ لیکن آج کل بڑے بڑے حتیٰ کہ دیوار کے سائز کے شیشے نہ صرف سراپا دیکھنے بلکہ گھر کی خوب صورتی میں اضافہ کرنے کے لیے بھی لگائے جاتے ہیں۔ انٹیریئر ڈیکوریشن میں وال مرر اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے لیے جگہ اور مرر کے سائز کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بال و س اور ڈرائنگ روم میں وال مرر کا استعمال زیادہ اچھا معلوم ہوتا ہے۔ ڈرائنگ، ہیڈ روم اور دیگر کمروں میں بھی وال مرر سے سجاوٹ کی جا سکتی ہے تاہم اس ضمن میں کچھ احتیاطی تدابیر ضروری ہیں۔

## کمروں کی مناسبت سے وال مرر کا انتخاب

ہر جگہ اور کمرے کی مناسبت سے وال مرر کا انتخاب کریں۔ گول، چکور، لمبوترے اور اوول شکل کے شیشے زیادہ مقبول ہیں۔ کچن میں ویسے تو وال مرر نہیں لگائے جاتے تاہم فیشن سے کچھ بعید نہیں۔ اس لیے ایسے مرر لگائیں جن کے آرا پارہ دیکھا جاسکتا ہو۔ اگر کچن چھوٹا ہے تو ایسا مرر لگائیں جس سے باہر بھی دیکھا جاسکتا ہے، اس سے کچن کشادہ تاثر دے گا۔ لیونگ روم کے لیے بڑے سائز کے شیشے زیادہ آرٹسٹک لُچ دیتے ہیں۔ چھوٹے سائز کے شیشوں کو بھی مختلف ڈیزائن اور اشکال میں لگایا جاسکتا ہے۔ ان شیشوں کے فریم اور ان پر بنائے گئے ڈیزائن کمرے کو نہایت جاذبِ نظر بنا سکتے ہیں۔ اینٹیک (Antique) کے شیشے خاص طور پر بہت بھلے



## وال مرر کی صفائی

وال مرر اس وقت ہی خوب صورت تاثر دیتے ہیں جب کمر صاف ستھرا، کشادہ اور سلیقہ مند سے ترتیب دیا گیا ہو۔ ان کی صفائی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک تین میں پانی گرم کر کے تھوڑا ٹھنڈا کریں۔ پھر پیرے بوتل میں ڈال کر اس میں ایک چمچ ڈش واشنگ ڈسٹرینٹ ڈال کر خوب ہلائیں۔ شیشے پر پیرے کرتے جائیں اور کسی صاف کپڑے سے شیشہ صاف کریں۔ کپڑے کے بجائے پیپر ٹاول بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ پانی کو ابالنے کا مقصد یہ ہے کہ اس کے نمکیات ختم ہو جائیں اور شیشے کی چمک دمک پر ان سے کوئی فرق نہ پڑے۔ پانی میں ڈسٹرینٹ کی بجائے سرکہ بھی ڈال سکتے ہیں۔ اس کے لیے چار حصے پانی میں ایک حصہ سرکہ ڈالیں اور پھر صاف کپڑے اس میں بھگو کر شیشہ صاف کر لیں۔ شیشہ صاف کرنے کے لیے پہلے گول گول دائروں میں کپڑا گزریں۔ پھر عمودی لائنوں میں صاف کریں۔ پھر افقی سمت میں صاف کریں۔ بعض اوقات پانی سے بھی شیشوں پر داغ رہ جاتے ہیں انہیں صاف کرنے کے لیے سرکہ استعمال کریں۔ شیشوں کے فریم پر کی گئی گل پاشی کی صفائی کے لیے اس کے نازک اور چھوٹے حصوں پر پالش یا ڈسٹ کلیئر استعمال کریں۔

معلوم ہوتے ہیں۔ شیشوں کو مختلف آرٹ شیٹس میں کاٹ کر دیوار پر لگانے سے بھی کمرے کی خوب صورتی کو چار چاند لگ جاتے ہیں۔ آج کل پوری دیوار پر شیشہ لگانا بھی مقبول ہو رہا ہے۔ ڈرائنگ روم کے لیے شیشے کی چوڑائی ایک یا دو فٹ سے زیادہ نہ رکھیں جب کہ لمبائی کے رخ یہ دروازے کے سائز کا ہو تو بہتر رہے تاکہ پورے سراپے پر نظر ڈالی جاسکے۔ ہیڈ روم کے لیے درمیانے سائز کے گول یا چکور وال مرر استعمال کریں۔

## احتیاط

وال مرر لگانے کی صورت میں احتیاط لازم ہے کہ ان سے کسی کو نقصان نہ پہنچے۔ مرر کے گرد فریم ضرور لگوائیں کہ بچے ان کے کناروں سے رنجی نہ ہوں۔ ذرا سی بے احتیاطی سے ان کے کنارے آپ کو زخمی کر سکتے ہیں۔ وال مرر لگوانے سے پہلے تسلی کر لیں کہ یہ اچھی کوالٹی کا ہو اور اس کے نوٹ جانے کا احتمال نہ ہو۔ شیشہ دیوار میں لگایا جائے تو اس کے محفوظ ہونے کا چانس بھی زیادہ ہوتا ہے۔ ان کے گرد یا کناروں پر فریم کے علاوہ پینٹنگ بھی کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ خود ڈیکوریشن میں مہارت رکھتی ہیں تو ان شیشوں کو قدرے خوب صورت بنا سکتی ہیں۔ کلرز، شڈز اور فیورس کی مدد سے ان پر کئی طرح کی سجاوٹ کی جاسکتی ہے۔ اس ضمن میں کسی ماہر کی خدمات بھی لے سکتی ہیں۔

وال مرر لگوانے سے پہلے تسلی کر لیں کہ یہ اچھی کوالٹی کا ہو اور اس کے نوٹ جانے کا احتمال نہ ہو



www.PAKSOCIETY.COM



# Colour Style

## is your

پیلارنگ خوشی، امید اور بہاری کی علامت ہے

**تمام رنگ** ایک جگہ اکٹھے کر لیے جائیں تو سب سے نمایاں پیلارنگ ہوگا۔ اس کے مختلف شیڈز ہیں جو موقع و محل کے لحاظ سے اپنی مثال آپ ہیں۔ موسم بہار شروع ہوتے ہی پیلارنگ کچھ زیادہ پسندیدہ ہو جاتا ہے۔ ایک طرف تو پیلارنگ کے پھول اپنی بہار دکھا رہے ہوتے ہیں تو دوسری طرف موسم کی مناسبت سے لوگ پیلارنگ پہنے ہوئے ہوتے ہیں۔ قدرت کے تمام مناظر سے بھی پیلارنگ جھلکتا دکھائی دیتا ہے۔ پیلارنگ خوشی، امید اور بہاری کی علامت ہے۔ دنیا کے ہر کچھر میں اسے دھوپ، جوش و خروش اور اچھے آغاز کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اس کا ایک استعمال ٹریک سگنل کے طور پر بھی ہوتا ہے۔ یہ سیکٹرم کا سب سے نمایاں رنگ ہے۔ اس لیے حفاظتی علامات (cautionary signs) کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔ کھڑکی پر پیلارنگ ڈپریشن اور بے چینی کو دور کرنے میں فائدہ مند ہے۔ اگر پیلارنگ آپ کا پسندیدہ ہے تو آپ کی شخصیت خوش باش اور پر جوش ہے۔ آپ میں بلا کی تخلیقی صلاحیتیں موجود ہیں۔ آپ کے خیالات نئے اور اچھوتے ہیں۔ جنھیں آپ مکمل تک پہنچانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ پیلارنگ پسند کرنے والوں کو پرنکیشنٹ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ خود کے اور دوسروں کے اچھے تنقید نگار ہوتے ہیں۔ ان کی تجویز کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ لوگ دسمانی قابلیتوں سے زیادہ ذہنی صلاحیتوں کو نکھارنے پر توجہ دیتے ہیں۔ انٹارمیشن، ٹیکنالوجی اور کیونٹیشن کے ضمن میں کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ پیلارنگ کے بارے میں یہ بھی کہا

قدرت کے مناظر سے بھی پیلارنگ جھلکتا دکھائی دیتا ہے

جاتا ہے کہ بیدل کانٹیں بلکہ دماغ کا رنگ ہے۔ citrine yellow, lemon yellow, cream yellow, dark yellow, golden yellow۔ کسی حد تک پیلارنگ منفی پہلوؤں کو بھی ظاہر کرتا ہے اور نفرت، ناپسندیدگی کے اظہار کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ پیلارنگ چوں کہ خاصا شوخ اور تیز ہے اس لیے بچوں اور بوڑھے افراد کے کمروں میں اس کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ یہ انھیں ضرورت سے زیادہ ایکٹو کر سکتا ہے۔ کچھ ممالک میں اسے بزدلی، موت وغیرہ سے بھی منسلک کیا جاتا ہے۔ تاہم اس میں پیلارنگ سے زیادہ وہاں کا کچھ اور اس سے وابستہ تصورات زیادہ اہم ہیں۔ کچھ کی بات کریں تو ہمارے ہاں مہندی کے فکشن پر پیلارنگ کے لباس اور سجاوٹ پر خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔ ذلہن کے لیے مہندی اور مایوں پر پیلارنگ کے لباس کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

خواتین کے لیے پیلارنگ کچھ اس لیے بھی پسندیدہ ہے کہ وہ کسی بھی موقع پر yellow golden پیواری پہن سکتی ہیں جو انتہائی خوب صورت تاثیر دیتی ہے۔





**DESIRE**  
Glass Door

Ridiculously  
good  
looking



Change your life



**LOW VOLTAGE START**

The Low Voltage function regulates electric flow and will start the fridge safely even if the voltage is low.



**SMART ECO CONTROL FUNCTION**

It helps control electricity consumption and runs the refrigerator at the most economical mode with maximum efficiency.



**BOTTLE RACK/SEPARATOR**

Keep your bottles and cans sorted and organized with this new feature.



**AROMA LOCK**

A distinctive and exclusive Palladium-Carbon Based Deodorizer which slows food decay and removes unwanted odors.



**STRONGER HINGES**

New top quality door hinges mounted smartly to avoid door misalignment.



**LED LIGHTS**

Modern LED lights give a fresh feel in the refrigerator.

WWW.PAKSOCIETY.COM

Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL), [www.pel.com.pk](http://www.pel.com.pk) | [www.facebook.com/pel](http://www.facebook.com/pel)



عظیم عبدالغفار آغا کے قلم سے ترتیب دی گئی۔ ماں بننے والی خواتین کے لیے ایک مکمل گائیڈ بک جلد شائع ہو رہی ہے۔

# حاملہ خواتین

## نگہ داشت احتیاط

حمل کے دوران 10 گھنٹے رات کو اور 2 گھنٹے دن کے وقت سونا چاہیے

### میڈیسن سے متعلقہ احتیاط

ماہر معالج کے مشورے کے بغیر خود سے کوئی بھی دوائیں کھانی چاہیے۔ کسی بھی بیماری کے علاج سے قبل ڈاکٹر کو حمل کے بارے میں پہلے ہی بتادیں تاکہ ڈاکٹر دوا تجویز کرتے وقت حمل کے دوران ممنوع ادویات تجویز نہ کرے۔

### سفر سے متعلقہ احتیاط

حمل کے دوران سفر کے متعلق درج ذیل احتیاطی تدابیر پر ضرور عمل کرنا

دار کپڑے استعمال کرنے چاہیے۔ سفر کے دوران موسم کی نوعیت اور تبدیلی کے پیش نظر احتیاطاً موزوں کپڑے ساتھ رکھنے چاہیے۔

### تازہ ہوا

حمل کے دوران خواتین کو زیادہ دیر تک تازہ ہوا میں رہنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تازہ ہوا کے حصول کے لیے صبح وشام خوشگوار اور کھلی فضا میں سیر کرنی چاہیے۔ حاملہ کے کمرے میں روشن دان اور کھڑکیاں ضرور ہوں تاکہ ہوا دافر مقدار میں میسر آ سکے۔ سردیوں کے موسم میں ہیٹر اور گرمیوں کے موسم میں پنکھا، انیر کولر یا انیر کنڈیشنر کا انتظام ہو۔ یاد رکھیں، کمرہ گرم کرنے کے لیے کوئلے قطعاً استعمال نہ کریں۔ حمل کے دوران زیادہ سے زیادہ وقت سورج کی روشنی میں گزارنا چاہیے۔ سورج کی روشنی میں جلد کے ذریعے وٹامن ڈی حاصل ہونے سے قدرتی طور پر اس وٹامن کی جسمانی ضرورت پوری ہوتی رہتی ہے۔

### مناسب جوتے

عورت کو حمل کے دوران انتہائی آرام دہ جوتا استعمال کرنا چاہیے۔ خاص طور پر اونچی ایڑی اور قسوں والا جوتا پہننے سے گریز کیا جائے۔

کے لیے بچے کی پیدائش ایک نیا اور مشکل تجربہ ہوتا ہے۔ تاہم یہ ایک فطری عمل ہے۔ بعض خواتین اس نازک مرحلے کا سوچ کر گھبرا جاتی ہیں کیوں کہ اس عمل کے دوران معمول کی مصروفیات اور سرگرمیوں سے کسی حد تک کنارہ کش ہو کر بچے کی ضروریات کا بھی خیال رکھنا ہوتا ہے۔ آخری ایام میں ذہن میں کئی خیالات اور سوسے ابھرتے ہیں۔ ذہنی حالت کے علاوہ ان کا جسم بھرا ہوا جاتا اور پھرے کی خوب صورتی و رنگت بھی بدل جاتی ہے۔ ان دنوں کوئی بھی تکلیف اور بے احتیاطی خواتین کو اذیت ناک مسئلے سے دو چار کر سکتی ہے۔ خاص طور پر پہلی بار کا حمل بہت پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ حمل کے دوران جتنی معائنہ ضرور کر دیا جائے اور احتیاطی تدابیر پر عمل کیا جائے۔

### نگہ داشت کے مقاصد

حاملہ خواتین کی صحت کا خیال رکھنا ان کی اور ہونے والے بچے کی زندگی کے لیے ضروری ہے۔ چیک اپ کے دوران اگر کسی پیچیدگی یا بیماری کے بارے میں معلوم ہو جائے تو بروقت ضروری علاج اور

## ”کسی بھی بیماری کے علاج سے قبل ڈاکٹر کو حمل کے بارے میں پہلے ہی بتادیں۔“

اونچی ایڑی والے جوتے سے گرنے کا خطرہ رہتا ہے جب کہ حمل کے آخری ایام میں جوتے کے تسمے باندھنے مشکل ہوتے ہیں۔ جس جوتے سے حاملہ کے پھسلنے کا خطرہ ہو، وہ بالکل نہ پہنا جائے۔

### کھانے پینے میں احتیاط

حمل کے دوران نظام انہضام بہتر رکھنے کے لیے حاملہ خاتون کو چاہیے کہ کھانا وقت پر کھائے۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ کا گلاس پیے۔ صبح نہار منہ ایک گلاس نیم گرم پانی پی لے۔ سبزیاں اور ملاوڑ زیادہ مقدار میں استعمال کرے۔ قبض سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کرے۔ وقت بے وقت یا زیادہ مقدار میں کھانے سے پرہیز کرے کیونکہ اس سے گیس اور قبض پیدا ہوتی ہے۔ تیز چائے اور کافی سے پرہیز کرے اور پانی ہمیشہ بال کرینا چاہیے۔ تازہ پکا ہوا گرم گرم کھانا کھایا جائے۔ بعض خواتین کو بطور فیشن سگریٹ نوشی جب کہ دیہاتوں میں بعض عورتوں کو حقہ پینے کی عادت ہوتی ہے۔ حمل کے دوران اس کے شدید نقصانات ہیں۔

نیٹ کروائے جائیں۔ اس ضمن میں صحت مند اندازہ خوراک اور پرہیز بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ ایک صحت مند خاتون ہی صحت مند بچے کو جنم دے سکتی ہے۔ احتیاطی تدابیر اور نگہ داشت کے پیش نظر حمل کے دوران حاملہ کو درج ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔

### آرام اور نیند

حمل کے دوران کم از کم 10 گھنٹے رات کو اور 2 گھنٹے دن کے وقت ضرور سونا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ کا گلاس پینا بہتر ہے۔ کوشش کی جائے کہ حاملہ کمرے کے ٹل لینے کا سیدھا لینے سے خون کی نالیوں پر دباؤ نہ پڑے۔ اگر نیند نہ آئے تو خود ہی میڈیسن لینے کے بجائے گائناکالوجسٹ سے رابطہ کر کے صحیح علاج اور میڈیسن استعمال کریں۔ حمل کے آخری ایام میں زیادہ آرام کرنا چاہیے۔

### مناسب کپڑے

حاملہ خاتون کو موسم کے مطابق آرام دہ کپڑے پہننے چاہیے۔ بہتر یہی ہے کہ حاملہ صاف، آرام دہ اور ڈھیلے کپڑے پہنے۔ موسم سرما میں جری، جیکٹ، کوٹ اور ٹوپی جب کہ گرمیوں میں ہلکے، باریک اور ہوا

چاہیے۔ پھاڑی

علاقے اور بہت

خست اور ٹوٹی ہوئی سڑک

پر سفر نہ کیا جائے۔ سیر و تفریح

کے لیے بلند مقامات پر چڑھنے اور

اترنے سے گریز بہتر ہے۔ لمبے سفر اور چہلک

ٹرانسپورٹ پر پھیلی نشست پر بیٹھنے سے ہر

ممکن حد تک گریز کریں۔ بحری جہاز کے

سفر کے دوران سمندری ماحول کے

اثرات سے بھی بچیدگیاں ہو سکتی

ہیں۔ ہوائی جہاز کے سفر سے پرہیز

کیا جائے۔ خاص کر حمل کے 32 ہفتے

بعد۔

WWW.PAKSOCIETY.CO

Chief Specialist



Scanned By Sumaira Nadeem

# **ife** **MotherChoice®** Sweet Rewards



With Mother Choice Brand Baking Soda and Sugar varieties , you get results that are fast, good and easy. Just add in your recipe, quality ingredients and rigorous testing are already in the product.

Try any our product You'll see how easy it is to bring the classic sweetness in your favorite dishes.

Email: [rossmoor@cyber.net.pk](mailto:rossmoor@cyber.net.pk)

REPCOM



# Feast for the Eyes



**اچھا کھانا** اور اچھی جگہ سے کھانا انسان کے دو بنیادی شوق ہیں۔ ویسے تو گھومنے پھرنے کے شوقین افراد نئی جگہوں اور ریسٹورانز میں کھانا ٹرائی کرتے رہتے ہیں۔ تاہم آسمان کی بلندیوں اور سمندروں کی گہرائیوں میں واقع ریسٹورانز میں کھانا کسی خواب کی تکمیل سے کم نہیں۔ ہم میں سے بیشتر لوگ تو شاید ایسے ریسٹورانز کے نام سے بھی واقف نہ ہوں۔ تاہم بیرون ملک آنے جانے والے افراد اور سیاحوں کے لیے ان ریسٹورانز میں کھانا کچھ زیادہ مشکل بھی نہیں۔ ایسے ہی ریسٹورانز کا تعارف ہم آپ سے کروا رہے ہیں۔ آپ کو بھی موقع ملے تو ان کا وزٹ ضرور کریں۔



ہوتا ہے۔ اس غار کا منہ سمندر کی طرف کھلتا ہے جہاں سے آپ سمندر کا نظارہ کر سکتے ہیں۔ ارد گرد بڑے بڑے پہاڑوں کے درمیان اس غار میں بیٹھ کر کچ کرنا کسی ایذا و بھر سے کم نہیں۔

## Snow Restaurant Kemi, Finland

یہ ریسٹوران Finland میں Lumilinna Snowcastle پر واقع ہے۔ اس ریسٹوران کا درجہ حرارت 5- ڈگری رہتا ہے۔ ہر سال اسے از سر نو بنایا جاتا اور جنوری میں اس کی اوپننگ کی جاتی ہے۔ اس میں دو پہر اور رات کے کھانے کی سہولت موجود ہے۔ اس میں کھانا کھانے کے لیے پہلے سے ہی بک کر دانا پڑتی ہے کیوں کہ اتنا اچھا موقع کون ہاتھ سے جانے دے سکتا ہے۔

## Dinner in the Sky

یہ ہوائی ریسٹوران دنیا کے کئی ممالک میں اپنی خدمات پیش کر چکا ہے۔ اسے چلانے والے پروپیلز ہر اس جگہ پر ریسٹوران کھول لیتے ہیں

## Ithaa Restaurant, Maldives

سطح سمندر سے 16 فٹ نیچے یہ ریسٹوران مالدیپ میں واقع ہے۔ اگر آپ اس میں کھانا کھا رہے ہیں تو باہر کا نظارہ انتہائی دلکش ہے۔ اس میں بیٹھ کر آپ سمندر کو 180° کے اینگل پر دیکھ سکتے ہیں۔ مالدیپ میں جو زبان بولی جاتی ہے، اس کے مطابق "Ithaa" کا مطلب "mother of pearl" ہے۔ اس ریسٹوران میں ایک وقت میں 14 لوگ بیٹھ کر کھانا کھا سکتے ہیں۔ اس ریسٹوران کا قیام 2005ء میں عمل میں آیا۔ اس ریسٹوران میں داخل ہونا، باہر آنا اور کھانا، ایک منفرد اور خوشگوار تجربہ ہے۔ اس میں بیٹھ کر آپ سمندر میں مچھلیوں اور آبی زندگی کے حسن سے محظوظ ہو سکتے ہیں۔

## Hotel Ristorante Grotta Palazzese, Italy

یہ ہوٹل ایک غار کی شکل میں ہے اور صرف موسم سرما میں کھلا

جو خاصی اونچائی پر ہوا اور جہاں انھیں مناسب جگہ میسر آ جائے۔ ہر سال کسی ملک میں پہاڑوں کی اونچائی پر یہ ریسٹوران بنایا جاتا ہے جو ایک ہی ٹیبل پر 22 لوگوں کو سروس کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ ریسٹوران صرف 8 گھنٹے کے لیے کھلا رہتا ہے۔ اس کا سٹاف محض تین افراد شیف، ویٹر اور انٹرنیٹر پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ماہرین تقریباً 40 ممالک میں اپنے ہوٹل کا نمونہ پیش کر چکے ہیں۔ کھانے کے لیے اتنا ایڈونچر کوئی جی جان والا بندہ ہی کر سکتا ہے۔ اگر آپ بھی ہوا میں لٹک کر کھانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے خبر رکھیں کہ ان کا اگلا پڑاؤ کہاں ہوگا۔





### Al Mahara - Dubai, UAE

سی ٹیل کی شکل میں بنایا گیا یہ ریسٹوران نہ صرف آپ کی بھوک بلکہ جمالیاتی جس کو بھی راحت بخشتا ہے۔ آرام دہ نرم و ملائم sitting arrange کے ساتھ اس ریسٹوران میں aquarium کا ماحول

### Ristorante Da Pancrazio

یہ ریسٹوران Theater of pompey's کے طے پر بنایا گیا ہے۔ یہ تھیں 1<sup>st</sup> century قبل مسیح بنایا گیا تھا۔ روایتی رومن کھانوں اور اپنے منفرد ہالز کی بنا پر یہ ریسٹوران اپنی مثال آپ ہے۔

### Fanweng Restaurant, China

یہ ریسٹوران چائنا کے شہر Yichang میں واقع ہے۔ یہ ریسٹوران پہاڑ کی چوٹی کاٹ کر بنایا گیا ہے۔ اس کے نیچے آپ Yangtze river کا نظارہ بھی کر سکتے ہیں۔ کھلی فضا کے دلدادہ لوگوں کے لیے یہ ایک اچھی تفریح ہے۔

### Piz Gloria, Switzerland

### Soneva Kiri Resort, Thailand

کیا آپ نے کبھی درخت پر بیٹھ کر کھانا کھایا ہے؟ اگر نہیں تو بیک میں بنائے گئے اس ریسٹوران میں آپ کو یہ موقع میسر آ سکتا ہے۔ Treepod dining کا یہ ایک منفرد تجربہ ہے جس میں مہمان تکو پوڈ میں بیٹھ کر کھانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ یہ ریسٹوران Koh kood's ancient rainforest میں بنایا گیا ہے۔ یہاں آپ کو zipline acrobatics کے ذریعے ویٹر کھانا فراہم کرتا ہے۔

### Labassin Waterfall Restaurant, Philippines

یہ ریسٹوران فلپائن میں موجود ہے جو صرف دوپہر کے کھانے کے لیے کھولا جاتا ہے۔ یہ دارفال قدرتی نہیں بلکہ Labassin Dam سے خارج ہونے والے پانی سے مصنوعی طور پر بنایا گیا ہے۔ اسی پانی کے ذریعے ایک مصنوعی جھیل بھی بنائی گئی ہے جس میں تفریح کے دوران وزیٹرز فلیکس کی کچھ دیکھ سکتے ہیں۔ مقامی کچھ، کوئین اور قدرتی خوبصورتی جانچنے کے لیے یہ ہوٹل ایک خوب صورت مقام ہے۔



**Treepod Dining** کا یہ ایک منفرد تجربہ ہے جس میں مہمان تکو پوڈ میں بیٹھ کر کھانے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔



### At. Mosphere Restaurant, Dubai

دنیا کی بلند ترین عمارت برج خلیفہ پر بنایا گیا یہ ریسٹوران دنیا کے چند نمایاں نگذری ریسٹورانز میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا نام Guinness World Record میں بھی دنیا کے بلند ترین



ہوٹل کے طور پر شامل ہے۔ اس بلندی پر بیٹھ کر آپ نہ صرف دنی کا نظارہ کر سکتے ہیں بلکہ اونچے فواروں کا منظر بھی دیکھ سکتے ہیں۔

### Sky Dining Singapore Flyer

گول میز، فارکوس میل پر مشتمل اس ریسٹوران میں آپ سگاپور میں رہتے ہوئے ہمسایہ ممالک ملائیشیا اور انڈونیشیا کی جھلک دیکھ سکتے ہیں۔ یہ world's largest giant observation wheel کے طور پر بھی مشہور ہے۔ اس بلندی پر شاندار مناظر دیکھتے ہوئے کھانا کھانے کی خواہش جھلا کسے نہ ہوگی۔

بنایا گیا ہے۔ ڈائننگ ٹیبل کے ارد گرد آپ سمندری زندگی سے بھرپور لطف اٹھا سکتے ہیں۔ منفرد ماحول کے ساتھ ساتھ یہاں پر دنیا کے بہترین شیف بھی ہائر کیے گئے ہیں۔

لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ خاص کر جب ہر طرف برف ہی برف گری ہو۔ اس ریسٹوران کا نام James Bond کی ایک فلم سے متاثر ہو کر رکھا گیا ہے کیوں کہ اس مقام پر فلم کی شوٹنگ کی گئی تھی۔



# why not loosing weight?

## غذا، ایکسرسائز اور صحت مندانہ عادات

مشتمل غذا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم warm up کر سکے۔ اس کے ساتھ ساتھ باڈی کو Hydrate بھی رکھیں۔ ایکسرسائز کرنے کے بعد دلیہ کھانا مفید رہتا ہے۔ دلیے میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور فائبر موجود ہوتا ہے جو انرجی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ اس کے ساتھ اخروں کا استعمال مفید ہے۔ انرجی برقرار رکھنے کے لیے سٹرس فروٹ سیلڈ وڈ یوگرٹ اینڈ مینی ایکسرسائز کے بعد بہترین اسٹیک ہے۔ چاکلیٹ آئزڈ سمودی بھی توانائی بھم بچانے کا اچھا ذریعہ ہے۔ برٹش فی اور چاکلیٹ پروٹین شیک بھی بیا جاسکتا ہے۔

### لوکیلوریز فوڈ

اجزاء کا متبادل استعمال کریں۔ مثلاً ریڈ میٹ کے بجائے دائیں، پننے، لوبیا وغیرہ کھائیں۔ ان میں نہ صرف سچے ریڈ فیٹس کم ہوتی ہیں بلکہ فائبر، وٹامن اور مینرلز کی بہتات بھی ہوتی ہے۔

### سیریل فوڈ

صحت مند زندگی گزارنے کے لیے موسمی پھل اور سبزیاں کھانا بہت ضروری ہے۔ موسم سرما میں گاجر، شکر قندی، شلغم، سنگترو، انڈے، مچھلی وغیرہ جسم کی غذائی ضروریات کو پورا کرتے اور توانائی بھم بچاتے ہیں۔ یہ پھل اور سبزیاں پروٹین، وٹامنز، فائبر اور نمکیات کے حصول کا اچھا ذریعہ ہیں۔ سیلڈ، جوسز اور سوپ کا استعمال بڑھادیں۔ کچی سبزیاں اور پھل بھی روزمرہ غذا کا حصہ بنائیں۔

اور صحت مند رہنے کے لیے بھل کھانے پینے میں اعتدال ہی ضروری نہیں بلکہ ورزش کے ساتھ ساتھ صحت مندانہ عادات اپنانا بھی اہم ہے۔ اکثر لوگ یہ شکایت کرتے ہیں کہ ہم تو بہت کم کھانا کھاتے ہیں لیکن پھر بھی وزن کم نہیں ہوتا۔ اس کے برعکس کچھ لوگ خود کو ایکسرسائز کر کے لاغر کر لیتے ہیں۔ یاد رکھیں غذا، ورزش میں توازن اور صحت مندانہ عادات اپنا کر ہی آپ مطلوبہ فٹنس حاصل کر سکتے ہیں۔ اس ضمن میں عموماً کس طرح کے مسائل درپیش آتے ہیں اور کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے، جانتے ہیں۔

کھانا چبا چبا کر آہستہ آہستہ کھاتے ہیں یا پھر تیز تیز نگل جاتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق اگر آپ آہستہ آہستہ کھائیں تو اس طریقے سے زیادہ کیلوریز جلیں گی۔ کھانے کو ہضم کرنے کا مکمل منہ سے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ کھانا چبا چبا کر کھانے سے معدے کو بھی آسانی ہوگی۔ آپ جتنا چبا چبا کر کھائیں گے آپ کا ذہن کھانے میں اتنا ہی حصہ لے گا۔ کھانا کھاتے وقت ہارمونز کا اخراج، نظام انہضام کے اعضاء اور دماغ کی جو کیمیکیشن ہوتی ہے، اس کا انحصار کھانے کی سپیڈ پر ہی ہوتا ہے۔ Ghrelin ایسا ہارمون ہے جو بھوک بڑھاتا اور Leptin بھوک ختم ہونے کی صورت میں دماغ کو آگاہ کرتا ہے۔ یہ دونوں ہارمونز اسی صورت میں بہتر کام کر سکتے ہیں جب کھانا چبا چبا کر کھایا جائے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ دماغ جسم کو یہ بتانے میں 20 منٹ لیتا ہے کہ آپ بھوک کے مطابق کھانا کھا چکے ہیں۔ اگر آپ تھمر تھمر کر کھانا نہیں کھاتے تو تیزی تیزی میں بھوک سے زیادہ بھی کھا سکتے ہیں۔ اس ضمن میں کچھ عادات آپ کی مددگار ہو سکتی ہیں۔ مثلاً چھوٹے قلعے کھائیں۔ سارا کھانا ایک وقت میں نہ کھائیں بلکہ وقفے وقفے سے کھائیں۔ کھانا کھانے سے پہلے پانی پی لیں۔

### ایکسرسائز کرنے کے بعد کیا کھائیں؟

بہت سے ایسے اجزاء ہیں جو ورزش کرنے سے پہلے یا بعد میں فائدہ دے سکتے ہیں۔ اس کے برعکس کچھ اجزاء نقصان بھی پہنچا سکتے ہیں۔ خاص طور پر موسم سرما میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور فیٹ پر

کیا آپ ایکسرسائز کرنے کے بعد بہت کمزوری محسوس کرتے ہیں؟ عموماً دیکھا جاتا ہے کہ ایکسرسائز کرنے کے فوراً بعد جسم بھاریت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ پہلی تو یہ کہ بہت زیادہ ورزش کرنے کی وجہ سے ہمارے مسلز میں موجود ایک امینو ایسڈ (Glutamine) جلتے (Burn) لگتا ہے۔ ہمارے مسلز تقریباً 61 فیصد تک Glutamine پر مشتمل ہوتے ہیں۔ Glutamine کے جلتے کی وجہ سے جسم فوری طور پر تھوڑی دیر کے لیے کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے۔ تاہم ورزش کے بعد کھانا کھانے سے اس کا لیول برقرار ہو جاتا ہے۔ اس لیے جب آپ کو کمزوری محسوس ہو تو مزید ایکسرسائز نہ کریں۔ عموماً 90 منٹ سے زیادہ ورزش جاری رکھی جائے تو اس کا لیول کم ہو سکتا ہے۔

دوسری اہم بات یہ کہ جو ایکسرسائز آپ کر رہے ہیں، کیا آپ کی باڈی کو اسی ایکسرسائز کی ضرورت ہے؟ اور کیا آپ اسے ٹھیک طریقے سے کر رہے ہیں؟

اس ضمن میں کسی ایکسپٹ سے مشورہ ضرور لیں۔ اگر ایکسرسائز کرتے ہوئے آپ کے مسلز میں کھچاؤ پیدا ہو، یا کسی جگہ درد محسوس ہو تو ایکسرسائز کو ترک کر دیں۔ ایکسرسائز کرنے سے پہلے جسم کو گرم (warm up) ضرور کریں۔ ایک دم سے ایکسرسائز شروع نہ کریں۔ نہ ہی ایک دم سے سڑکیں۔ ایکسرسائز کی حرکات میں اعتدال رکھیں۔

### کیا آپ کھانا چبا چبا کر کھاتے ہیں؟

اکثر لوگ جو کھانا کم کھائیں یا زیادہ، مناپے یا نظام انہضام کے مسائل کا شکار رہتے ہیں۔ اس ضمن میں یہ سوچنا ضروری ہے کہ کیا آپ





# Due®

All Special

بدلے موسم پر نہ  
بدلے چوائس اپنی



Manufacturer  
**KREATIVE**  
Cosmetics (Pvt) Ltd.  
E-mail: kreative.due@gmail.com

Jab Hai *Due* Tu Kuch aur Kyon



# Due®

CLEANSING  
MILK

For All Skin Types



Manufacturer  
**KREATIVE**  
Cosmetics (Pvt) Ltd.  
E-mail: kreative.due@gmail.com

WWW.PAKSOCIETY.COM







شیف ذاکر

## اسٹرابری مفنز

### اجزاء

3 کپ :	میدہ
1 چائے کاجی :	بیکنگ پاؤڈر
1 1/2 کھانے کاجی :	دارچینی (بسی ہوئی)
1/2 چائے کاجی :	بیکنگ سوڈا
1/2 چائے کاجی :	نمک
3 عدد (پھینٹے لیں) :	انڈا
1 کپ :	کھن (بغیر نمک کے)
1 1/2 کپ :	چینی
1 1/4 کپ :	دودھ
2 کپ (کات لیں) :	اسٹرابری

### ترکیب

- اودن کو 375°F پر گرم کر لیں۔
- مفنز مٹر کو پیپر سے لائن کر لیں۔
- میدے میں نمک، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور دارچینی مکس کر لیں۔
- انڈا، دودھ، چینی اور کھن باؤل میں ڈال کر خوب اچھی طرح مکس کریں۔
- کچا ہو جائیں تو میدے کے آمیزے میں ڈال کر بیٹر تیار کر لیں۔
- دھیانا رہے کہ اس میں گھٹلیاں نہ رہیں۔
- اب اس میں اسٹرابری مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر چھج کی مدد سے بیٹر مفنز میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اودن میں 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرو کریں۔

## وائٹ کوفتہ مصالحہ

### اجزاء

#### کوفتوں کے لیے

MENU بون لیس چکن قلمہ : 1/2 کلو

آلو : 1 عدد (بال لیں)

انڈا : 3 عدد (بال لیں)

بریڈ سلائس : 5 عدد

سفید بیل : 1 کھانے کاجی

ہرا دھنیا (چوڑا) : 1/2 کپ

نمک : حسب ذائقہ

سفید مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

آئل : فراٹنگ کے لیے

#### گریوی کے لیے

دہی : 1 پاؤ

پیاز : 1 عدد (چوڑا)

کھن : 1/2 کپ

ادریک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کاجی

سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کاجی

نمک : حسب ذائقہ

### ترکیب

- بریڈ سلائس پانی میں بھگو دیں۔ نرم ہو جائیں تو نیچر کر نکال لیں۔
- انڈے اور آلو پھیل کر میس کر لیں۔
- چکن میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب اس کی ہالز بنا کر آئل میں فرائی کر لیں۔
- گریوی کے لیے کھن گرم کر کے پیاز ساتھ کریں۔
- ادریک لہسن پیسٹ، نمک، سفید مرچ پاؤڈر ڈال کر ایک منٹ پکا لیں۔
- اب دہی ڈال کر 3-2 منٹ پکا لیں۔
- فرائیڈ کوفتے شامل کر کے ڈھک کر 4-3 منٹ بجلی آگ پر پکا لیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر ہرا دھنیا اور کٹی سرخ مرچ ڈال کر سرو کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM





WWW.PAKSOCIETY.COM



# فشن سلیس می اینڈ ہربز

شیف ذاکر Special



## اجزاء

فشن (سائن)	: 4-6 ٹلے
اورک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
گلی کالی مرچ	: 1/2 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فراغ کے لیے

## ٹاپنگ کے لیے

: 1/2 کپ	ہری پیاز (ہریکٹ کٹ لیں)
: 1 کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (ہریکٹ کٹ لیں)
: 1 چائے کا چمچ	تل

## سرونگ کے لیے

: 2 کپ	چاول (آبلے ہوئے)
--------	------------------

## ترکیب

- فشن میں تمام اجزاء شامل کر کے 1-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر آئل گرم کر کے فشن کو فرائی کریں۔
- پلیٹ میں فشن رکھ کر ہری پیاز، دھنیا اور تل چھڑک کر چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

لیموں کے استعمال سے نہ صرف کھانے کا ذائقہ بڑھتا ہے بلکہ گوشت جلدی گل بھی جاتا ہے



WWW.PAKSOCIETY.COM



**A Refreshing Way Naturally**

# آفتاب قرشی صندل

قدرتی صندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس



**Aftab Qarshi Dawakhana:**

Muzamil Town, 20-Km, Multan Road, Chong, Lahore. Ph: +92-42-37511532-3  
Web: [www.aftabqarshi.com](http://www.aftabqarshi.com) Email: [aftabqarshi@hotmail.com](mailto:aftabqarshi@hotmail.com)  
[www.facebook.com/AftabQarshi](http://www.facebook.com/AftabQarshi)





# لیٹرڈ اسٹرابری ٹوسٹ

شیف ذاکر Special



## ترکیب

- ایک باؤل میں اسٹرابری اور وراکپ چینی کس کر کے رکھ دیں۔
- دوسرے باؤل میں انڈے، دودھ، نمک اور ایک چمچ وینلا ایسنس شامل کر کے چھینٹ لیں۔
- ہر پیٹا بریڈ کو تقریباً دو منٹ کے لیے انڈوں کے کچھر میں بھگوئیں۔
- فرائنگ پیٹن کو پکنا کر کے ہر پیٹا بریڈ 1-2 منٹ کے لیے براؤن ہونے تک پکائیں۔
- پھر نکال کر تھوڑا ٹھنڈا کر لیں۔
- ہر پیٹا بریڈ پر 1 چائے کا چمچ چینی چھڑکیں۔
- کریم کو اچھی طرح چھینٹ کر اس میں بقیہ چینی اور وینلا ایسنس کس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں ایک پیٹا بریڈ رکھیں۔ اوپر کریم اور کئی ہوئی اسٹرابری پھیلائیں۔
- پھر دوسری پیٹا بریڈ رکھیں۔ اسی طرح لیٹرز لگاتے جائیں۔
- سب سے اوپر کریم کی تہ ہوئی چاہیے۔
- سرونگ سے پہلے ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اسٹرابری سے سجا کر سرو کریں۔

## اجزاء

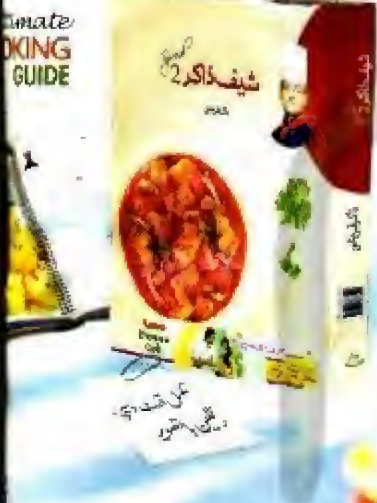
اسٹرابری	: 1 کلو (کئی ہوئی)
چینی پاؤڈر	: 1 کپ
دودھ	: 1 کپ
ہیوی کریم	: 2 کپ
انڈا	: 3 عدد
نمک	: 1/2 چائے کا چمچ
وینلا ایسنس	: 2 چائے کے چمچ
پیٹا بریڈ	: 6 سلائس

اسٹرابری کھانے سے خولہ، زکام سمیت بیشتر  
اقسام کے انفیکشنز سے محفوظ رہا جاسکتا ہے

Free Delivery

پاکستان کے لیے شیف ذاکر کی کتاب

Available Now







# پاک دیسی گھی



## تھوڑی چاہت تھوڑا پیار

بھرپور غذائیت  
قدرتی ذائقہ



www.pakdesighee.com



WWW.PAKSOCIETY.COM







# ایشین چکن سیلڈ

## اجزاء

1 عدد (جوین)	شملہ مرغ
1 عدد (جوین)	کھیرا
1 عدد (جوین)	گاجر
1 عدد (سٹریس کاٹ لیں)	نماز
1 عدد (سٹریس کاٹ لیں)	چکن بریسٹ (بچی ہوئی)
1/2 عدد (چونڈ)	پیاز
2 عدد (جوین)	لیٹس لیوز
1/4 کپ	ہرا دھنیا (چونڈ)
1/2 کپ	پنی نٹ
1 کھانے کا چمچ	شوگر سیرپ
1 کھانے کا چمچ	پانی
1 کھانے کا چمچ	سرکہ
2 کھانے کے چمچ	سویا سوس
3 کھانے کے چمچ	اولیو آئل
1/4 کپ	لیمون کارس
سرنگ کے لیے	کچپ

## ترکیب

- ایک باؤل میں تمام سبزیاں اور چکن مکس کر لیں۔
- دوسرے باؤل میں شوگر سیرپ، سویا سوس، سرکہ، لیمون کارس، پنی نٹ، پانی اور اولیو آئل مکس کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- اب یہ ڈریسنگ سیلڈ میں ڈال کر خوب اچھی طرح مکس کریں۔
- پلاسٹک ریپ سے کور کر کے چند گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

## اجزاء

1 کپ	اورنج جوس
1/2 کپ	وائٹ ڈرنک
1/4 کپ	اسٹرابری (کاٹ لیں)
1/4 کپ	چینی (بھی ہوئی)
1 کھانے کا چمچ	لیمن جوس
1 چمچی	کالامک

## ترکیب

- اسٹرابری میں وائٹ ڈرنک اور چینی شامل کر کے بلینڈ کریں۔ کالامک اورنج جوس اور لیمن جوس مکس کر لیں۔
- سرنگ گلاس میں تھوڑا سا اسٹرابری کچر ڈالیں۔
- اوپر اورنج جوس ڈالیں اور پھر بقیہ اسٹرابری کچر ڈال دیں۔
- لیمن سلائس اور اسٹرابری سے سجاکر سرو کریں۔







**0 Grams  
Trans Fat  
PER SERVING**

دل کا  
دوست

کینولا آئل

- ✓ No Preservatives
- ✓ Cholesterol Free
- ✓ High in Vitamin E

  
**Pakistan Standards**  
PS: 2983-2003

**Salva**

— GROUP OF INDUSTRIES —

**Fatima Vegetable Oil Mills (Pvt) LTD.**  
10-Km, Faisalabad Road, Okara, Pakistan.  
UAN: 044-111-786-048  
[www.salva.com.pk](http://www.salva.com.pk)



**0 Grams  
Trans Fat  
PER SERVING**

**سلوی**

کینولا کوکنگ آئل

دھانسن لے اور دھانی سے بھرنا

- ✓ No Preservatives
- ✓ Cholesterol Free
- ✓ High in Vitamin E





# Cook within your Budget



WWW.PAKSOCIETY.COM





شیف شازیہ

## سپرنگ بلاسٹ

### اجزاء

دودھ	: 2 کپ
سیب	: 1 عدد
کھجور	: 5 عدد (مٹلی والے)
بادام	: 5 عدد
کاجو	: 5 عدد
شہد	: 2 کھانے کے چمچ



بادام Rs. 25/- کھجور Rs. 20/- سیب Rs. 25/- دودھ Rs. 45/-

= Budget 115

### ترکیب

- سیب چھیل کر کاٹ لیں۔ تھوڑے سے دودھ میں کھجور، بادام اور کاجو ڈال کر گرائنڈ کریں۔
- باقی دودھ میں سیب اور شہد ڈال کر بلینڈ کریں۔
- اب اس میں گرائنڈ کیے ہوئے اجزاء ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر ٹھنڈا یا فریش سرو کریں۔



NOVA®  
GLASSWARE



## پیمچوان بیف

### اجزاء

بون لیس بیف	: 1/2 کلو (سرو)
اورک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
مٹلی سرخ مرچ	: 1 چائے کا چمچ
کارن اسٹارچ	: 1 چائے کا چمچ
ڈارک سویا سوس	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سبز شملہ مرچ	: 1 عدد (سرو)
سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد (سرو)
پکن / بیف اسٹاک	: 1/2 کپ
چلی گارلک سوس	: 1 کھانے کا چمچ
چینی	: 1 کھانے کا چمچ
سیسی سیڈز	: 1 کھانے کا چمچ
اویسٹر سوس	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 1/2 کھانے کا چمچ
سیسی آئل	: 4 کھانے کے چمچ



بون لیس بیف Rs. 180/- سبز شملہ مرچ Rs. 12/- سرخ شملہ مرچ Rs. 110/- پکن / بیف اسٹاک Rs. 40/-

= Budget 342

### ترکیب

- بیف پر اورک لہسن پیسٹ اور ڈارک سویا سوس لگا کر ایک گھنٹے کے لیے میری نیٹ کریں۔
- پھر آئل گرم کر کے بیف سٹرفرائی کر لیں۔
- بیف تھوڑا اگل جائے تو ہزیار ڈال کر فرائی کریں۔
- اب سیسی سیڈز کے علاوہ تمام اجزاء ڈال کر بیف گل جانے تک ہلکی آنچ پر پکا لیں۔
- تیار ہونے پر سیسی سیڈز چھڑک کر گرم گرم سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM





# چکن اینجیلا ڈا

شیف شازیہ

## ترکیب

- چکن کے لیے آئل گرم کر کے اور کھن پیسٹ فراہمی کریں۔
- پھر چکن ڈال کر سٹیر فرائی کریں۔
- چکن گل جائے تو مشروم اور شملہ مرغ ڈال کر سٹیر فرائی کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- انجیلا ڈا کے لیے انڈوں میں میڈہ اور نمک بیٹڈ کر کے گاڑھی لپی
- سی تیار کر لیں۔ ہاں اسٹیک چین پکھن اکا کر چھنا کر لیں۔
- چھج کی مدد سے اس پر تیار لپی ڈالیں اور پھوٹی چپا تھیں
- کی شکل میں پھیلا دیں۔
- آئل ڈال کر دونوں طرف سے فراہمی کر کے پیسے ہال پر رختی جائیں۔
- سوس کے لیے کھن گرم کر کے اس میں میڈہ و بیٹڈ لیں۔
- پھر دودھ اور کریم کس کر کے پکائیں۔
- اب باقی اجزاء شامل کر کے کچا ہونے تک پکائیں۔
- تیار انجیلا ڈا میں وچج لٹک پھیلا کر انھیں رول کر لیں۔
- ضرورت ہو تو تھوکس کا استعمال کریں۔
- اور پتیار سوس اور کٹی سرخ مرغ ڈال کر فریش سرو کریں۔

## انجیلا ڈا کے لیے

کھن	: 1 کھانے کا چمچ
میڈہ	: 6 کھانے کے چمچ
انڈا	: 2 عدد
نمک	: ذرا چائے کا چمچ
آئل	: حسب ضرورت

## واسٹ سوس کے لیے

اور پکانو	: 1 کھانے کا چمچ
کھن	: 2 کھانے کے چمچ
میڈہ	: 2 کھانے کے چمچ
کریم	: 1 کپ
سوزریٹا جی (سین ہولی)	: 1 کپ
دودھ	: 2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

## گارنشنگ کے لیے

کٹی سرخ مرغ	: 1 کھانے کا چمچ
-------------	------------------

## اجزاء

MENU

یون لیس چکن (کدو)	: 1 کپ
مشروم (قہوی)	: 1 کپ
سویٹ کارن	: 1 کپ
شملہ مرغ (قہوی)	: 1 کپ
اور پکانو	: 1 کپ
کالی مرغ پاؤڈر	: 1 کپ
اور کھن پیسٹ	: 1 کپ
کھن ہون	: 1 کپ
چکن پاؤڈر	: 1 کپ
سویٹ سوس	: 2 کھانے کے چمچ
آئل	: حسب ضرورت



انڈا

Rs. 18/-

+



شملہ مرغ

Rs. 12/-

+



مشروم

Rs. 30/-

+



یون لیس چکن

Rs. 40/-

= Budget 100





# شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA  
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY  
Associated Industries Limited







Free Delivery  
شیف شازیہ  
گوشت کے پکوان



## پین فرائیڈ فیش و لیمن سوس

شیف شازیہ Special



### اجزاء

بون لیس فیش فلی : 2 عدد	سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ
لیمن کا رس : 2 کھانے کے چمچ	چلی سوس : 2 کھانے کے چمچ
میدہ : 3 کھانے کے چمچ	اورک لیمن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	سیسی آئل : 1 کھانے کے چمچ
نمک : حسب ذائقہ	

### لیمن سوس کے لیے

لیمن کا چھکا (کس کر لیں) : 1 کھانے کا چمچ
چیز سوس : 2 کھانے کے چمچ
مایونیز : 2 کھانے کے چمچ
لیمن سوس : 1 کھانے کا چمچ
پارسلے (کس کر لیں) : 1 کھانے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ

### سرونگ کے لیے

سلاڈ : 1 کپ
-------------

### ترکیب

- فیش پر آئل اور میدے کے علاوہ تمام اجزاء لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر میدے میں کوٹ کر کے گرم آئل میں پین فرائی کر لیں۔
- سوس کے لیے تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- سرونگ کرنے میں فیش رکھیں، اوپر سوس ڈالیں۔
- سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔



پارسلے  
Rs. 5/-



مایونیز  
Rs. 18/-



میدہ  
Rs. 10/-



بون لیس فیش فلی  
Rs. 60/-

= Budget 93





شیف شازیہ



## ڈبل ڈیکر فیش برگر

### ترکیب

- فیش پرائل کے علاوہ تمام اجزاء لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- بنز پر کھین لگا کر نوست کریں۔
- پھر ان پر چلی گارلک سوس لگا لیں۔
- ایک بن پر سلاڈ پتا اور نمائز کے سلائس رکھیں۔
- تیار فیش فلیے رکھ کر دوسرا بن رکھ دیں۔
- اس کے اوپر مسٹرڈ پیسٹ اور لیووں کارس کس کر کے لگا لیں۔ پھر نمائز کے سلائس، سلاڈ پتا اور دوسرا فیش فلیے رکھ کر ایلینو سلائس رکھ دیں۔
- تیسرے بن سے کور کر کے باقی پیسٹ، سوس اور فرنیچ فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

### فیش کے لیے

- بون لیس فیش فلیے : 2 عدد
- سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ
- لیووں کارس : 2 کھانے کے چمچ
- چلی سوس : 2 کھانے کے چمچ
- میدہ : 3 کھانے کے چمچ
- اورک لیسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- سیمی آئل : 1 چمچ فرائنگ کے لیے
- نمک : حسب ذائقہ

### اجزاء

- سیمی برگر بن : 3 عدد
- نمائز : 1 عدد (سلائس)
- لیسن جوس : 2 کھانے کے چمچ
- چلی گارلک سوس : 2 کھانے کے چمچ
- مکھن : 2 کھانے کے چمچ
- مسٹرڈ پیسٹ : 3 کھانے کے چمچ
- ایلینو سلائس : 8-10 عدد
- سلاڈ پتا : 2-3 عدد
- فرنیچ فرائز : سرونگ کے لیے

= Budget 74



لیووں  
Rs. 6/-



بون لیس فیش فلیے  
Rs. 60/-



نمائز  
Rs. 8/-

WWW.PAKSOCIETY.COM





استعمال میں سہولت بھی ---  
صحت کے ساتھ بچت بھی

روزانہ صرف ایک  
ہاشمی اسپغول

Once a Day Pack  
استعمال کیجئے

اورفٹ نہیں --- سہولت رہے

ہفت روزہ



ڈیلی لو

Benchmark





# Low cal Recipes

Special  
حکیم عبدالغفار آغا



## روز اسٹرابری سیلڈ

سرونگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 257



کیلورج

اجزاء

58	: 8-10 عدد	اسٹرابری
170	: 1 عدد	ایوڈ کاڈو (چھدا)
9	: 5 عدد (ایک چمچ)	پستہ
3	: 1 کھانے کا چمچ	لیمون کا رس
16	: 1/2 کھانے کا چمچ	چینی پاؤڈر
0	: 1 کھانے کا چمچ	روز وائر
1	: 1/2 کپ	پودینہ (پتے)

## ترکیب

- اسٹرابری اور ایوڈ کاڈو کو چھوٹے کیوبز میں کاٹ لیں۔
- روز وائر اور لیمون کا رس کس کر لیں۔
- باؤل میں پستہ، اسٹرابری، ایوڈ کاڈو اور چینی کس کریں۔ پھر روز وائر ڈال کر پلائیں کہ کس ہو جائے۔
- پودینے کے پتے شامل کریں اور ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

ایوڈ کاڈو میں کیلے کی نسبت 35 فیصد زیادہ پوتا سٹیم پایا جاتا ہے  
یہ فائبر کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

88  
Chef Special





# VINCÉ

Beautiful Skin Matters

Look Younger  
Feel Younger

With Vince Perfect 30s  
Cream + Face Wash



Ever enjoy 30s Weather you are in 40s, 50s or 60s

[www.vincecare.com](http://www.vincecare.com)

FOR TRADE QUERIES: 0300 5124077, 0300 8887354

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)



# چکن اینڈ نوڈلز سوپ

Low cal  
سردنگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 348

## اجزاء

کیلو گرام	
نوڈلز	: 1/2 پیکٹ (ایلی ہوئی) 96
بون لیس چکن (سائس)	: 1/2 پاؤ (ایلی ہوئی) 165
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ 9
ہرا دھنیا (کنامو)	: 1 کھانے کا چمچ 1
کارن فلور	: 1 کھانے کا چمچ 26
فیش سوس	: 1 چائے کا چمچ 3
ہری پیاز	: 1/2 عدد (کئی ہوئی) 0
چکن اسٹاک	: 1 لیٹر 48
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ 0
نمک	: حسب ذائقہ 0

## ترکیب

- چکن اسٹاک میں چکن اور نوڈلز ڈال کر ابالیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور کارن فلور کس کر کے چمچ سے ملائیں۔
- گاڑھا ہو جائے تو سویا سوس اور فیش سوس ڈال کر چھلکے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیہ اور پیاز سے سجا کر سرو کریں۔



حکیم عبدالغفار آغا

# سپرنگ پاستا

Low cal  
سردنگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 483

## اجزاء

کیلو گرام	
نوڈلز	: 1 پیکٹ (ایلی ہوئی) 192
گاجر	: 1/2 عدد (باریک سائس) 12
مشروم	: 5-7 عدد (کات لیں) 11
بون لیس چکن	: 1/2 پاؤ (سائس کات لیں) 165
سرکہ	: 1 چائے کا چمچ 1
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ 0
نمک	: 1 کھانے کا چمچ 102
ہرا دھنیا (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ 0
ہری پیاز (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ 0
نمک	: حسب ذائقہ 0

## ترکیب

- پین میں نمک گرم کر کے چکن خرائی کریں۔
- تھوڑا گل جائے تو گاجر، مشروم، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر خرائی کریں۔
- اب اس میں سرکہ اور نوڈلز ڈال کر تھوڑی تیز آگ پر پیچھا چلاتے ہوئے خرائی کریں۔
- سردنگ پلیٹ میں نکال کر ہرا دھنیا اور پیاز چھڑک کر سرو کریں۔

# اسٹرابیری لیمونیڈ

Low cal  
سردنگ : 1  
ٹوٹل کیلوریز : 86

## اجزاء

کیلو گرام	
پانی (عدد)	: 2 کپ 0
پائین اپل جوس	: 1/2 کپ 66
لیمون کارس	: 1 کھانے کا چمچ 3
اسٹرابیری	: 3 عدد (کئی ہوئی) 17
جسٹل لیور	: 2-3 عدد (باریک کٹ لیں) 0
برف (کئی ہوئی)	: حسب ضرورت 0

## ترکیب

- پائین اپل جوس، پانی اور لیمون کارس کس کر لیں۔
- پھر اس میں اسٹرابیری، جسٹل لیور اور برف ڈال دیں۔
- فریش پیس کیجیے۔

NOVA  
GLASSWARE





A Product of

**Young's**

**f** YoungsFood

# Bee Hives<sup>®</sup> Honey

**A healthy day with  
a healthy breakfast**



**Available Packs**

Pouch Packs : 200g & 400g

Squeeze Bottles: 170g, 250g & 450g



WWW.PAKSOCIETY.COM







WWW.PAKSOCIETY.COM



# گریک اسٹائل چکن اسکيورز

## اجزاء

1/3 کلو (بڑے کیور)	بون لیس چکن بریسٹ
1 کھانے کا چمچ	ٹمپلی کالی مرچ
1 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
2 کھانے کے چمچ	پارسلے (چوڑے)
3 کھانے کے چمچ	اولیو آئل
1 چائے کا چمچ	ادرک پیسٹ
1 1/2 چائے کا چمچ	اور گیانو
1 عدد (کیورکٹ لیس)	ٹماٹر
1 عدد (کیورکٹ لیس)	پیاز
1/2 کپ	لیمن جوس
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	وڈن اسکيورز

(30 منٹ کے لیے پانی میں ڈال کر رکھیں)

Special  
حکیم عبدالغفار آغا

## دہی کے کباب

### اجزاء

1 کپ	دہی (hung curd)
1 کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا (چوڑے)
1 کھانے کا چمچ	ہری مرچ (چوڑے)
1 کپ	آئل
2 کھانے کے چمچ	میدہ
4 کھانے کے چمچ	ٹیکن (مٹھا ہوا)
1 چائے کا چمچ	ادرک پیسٹ
1 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1 1/2 چائے کا چمچ	زیرہ پاؤڈر
1 عدد (چوڑے)	پیاز
حسب ذائقہ	نمک

### ترکیب

- میدے اور آئل کے علاوہ تمام اجزاء دہی میں اچھی طرح مکس کریں۔
- یہ قدرے گاڑھا کچر ہونا چاہیے۔
- اب اسے گول کبابوں کی شکل میں تقسیم کر لیں۔
- ایک پلیٹ میں میدہ پھیلائیں اور اس میں کباب اچھی طرح کوٹ (coat) کر لیں۔
- آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھیں اور پھر نکال کر تمام کباب دونوں طرف سے شیلو فرائی کرتے جائیں۔
- ہوں اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

### ترکیب

- ٹماٹر اور پیاز کے کیوبز پر تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ پاؤڈر چھڑک کر رکھ دیں۔
- چکن میں ادرک، لہسن پیسٹ، لیمن جوس، ٹمپلی کالی مرچ، اور گیانو اور نمک مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب چکن، پیاز اور ٹماٹر کو اسکيورز میں پرو لیں۔
- 5-7 منٹ کے لیے گرلی کریں۔
- گرلنگ کے دوران اولیو آئل سے برش کر لیں۔
- سرورنگ ڈش میں نکال کر پارسلے سے سجا کر سرو کریں۔







# ترکان کریمی ٹماٹو کری

Special  
حکیم عبدالغفار آغا

## ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء دی میں کس کر لیں۔
- اب چکن پر لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- گرل بین میں چکن کو 7-5 منٹ گرل کریں۔
- بین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- اب اورک لہسن پیسٹ ساتھ کریں۔ ساتھ ہی چکن بھی شامل کر دیں۔
- ٹماٹو پیوری میں لیووں کا رس، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور کریم اچھی طرح سے کس کر لیں۔
- اب چکن میں شامل کر کے 5-7 منٹ بجلی آگ پر پکائیں۔
- پھر چھوٹے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

## کریمی ٹماٹو سوس

- ٹماٹو پیوری : 1 کپ
- کریم : 1/2 کپ
- لیووں کا رس : 2 کھانے کے چمچ
- نمک : 1/4 چائے کا چمچ
- کالی مرچ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ

## اجزاء

MENU یون لیس چکن : 1/2 کلو (بے کھون)

پیاز : 2 عدد (چوڑے)

اورک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ

ہرا دھنیا (چوڑے) : 1 کھانے کا چمچ

آئل : حسب ضرورت

## میری نیشن کے لیے

دی : 1/2 کپ

رہلی پلپ : 1 چائے کا چمچ

چکن مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ

نمک : حسب ذائقہ



WWW.PAKSOCIETY.COM





**Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd. Bahawalpur**

Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur

UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407





Special  
حکیم عبدالغفار آغا



## پھر کباب مصالحہ

### اجزاء

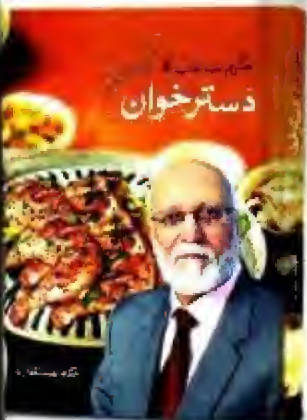
تیمہ	: 1/2 کلو (ہال میں)
دہی	: 1 کپ
زیرہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد (بیٹ میں)
لوگ	: 2 عدد
پیاز	: 2 عدد (بڑے)
برینڈ کریمز	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

### ترکیب

- قے میں انڈا، برینڈ کریمز اور نمک مکس کر لیں۔
- آئل میں پیاز براؤن کر کے پیس لیں پھر دوبارہ آئل میں ڈال کر پکائیں۔
- اس میں دہی پھیلت کر ڈالیں۔
- زیرہ پاؤڈر، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، الائچی پاؤڈر، دارچینی پاؤڈر اور لوگ ڈال کر پکائیں۔
- قے کے اوپر شکل کباب بنا کر مصالحے میں ڈال دیں۔
- دہی آٹے پر ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لیے پکائیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو چوبے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

کباب کرپسی بنانے ہوں تو مصالحے میں ڈالنے سے پہلے شیلو فرائی کر لیں

Free Delivery  
حکیم صاحب کا  
دسترخوان





# Haseena

شکریہ: عائشہ سلیم

”ان کہی“، ”جہانیاں“، ”زحوظ کنارے“، ”کرن کہانی“، ”آنسو“ سے جگمگاتی ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کا پہلا اسکرپٹ پلے ”کرن کہانی“، پہلا فلمیں ڈراما ”پرچھائیاں“، معاشرتی مسائل اور منصوبہ بندی کے متعلق پہلا ڈراما سیریل ”آہٹ“ انہی کے قلم سے لکھا گیا۔ ان کے لکھے ہوئے ڈرامے آج بھی یاد کیے جاتے اور مثال کے طور پر سامنے رکھے جاتے ہیں۔

حسینہ معین کے بلاخیز اسلوب میں یہ عظیم بھی نہیں آیا کہ ایک ہی ڈرامے

پاکستان کی مایہ ناز بے پے رائٹر، ڈراما ٹسٹ اور اسکرپٹ رائٹر ہیں۔ پاکستان ڈراما انڈسٹری میں حسینہ صاحبہ اپنی مثال آپ ہیں۔ ان کے بارے میں انڈیا والے کہتے ہیں کہ ”حسینہ معین ہمیں دسے دو تو ڈراموں میں پاکستان کو پیچھے چھوڑ دیں گے۔“ ان کے ڈرامے پاکستان کے علاوہ انڈین اور کئی ممالک کے چینلز پر بھی بے پناہ مقبول ہیں۔

پاکستان ٹیلی ویژن کی تاریخ ان کے لکھے ہوئے یادگار ڈراموں

حسینہ معین

WWW.PAKSOCIETY.COM



میں کردار بول رہا ہوا اور پلاٹ نیچے جامد تھچٹ بن بیٹھا ہو۔ اس کی وجہ ہے کہ وہ آرٹ ورک میں اپنے فن پارے کے تخلیقی کرب و حط سے کبھی نا آشنا نہیں ہوتیں۔

حیدر معین نے اپنے کیریئر کا آغاز تو 1970ء میں کیا تاہم ان کے عروج کو تاحال زوال نہیں۔ نہ ہی مستقبل میں ایسا سوچا جاسکتا ہے۔ ان کے لکھے ہوئے ڈراموں میں پر فارم کر کے کئی اداکاروں نے شہرت کی بلندیوں کو چھوا۔

ان کے ڈراموں میں خواتین مرکزی کردار ادا کرتیں اور زندگی کے ہر شعبے میں اپنا آپ منواتی نظر آتی ہیں۔

حیدر معین پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا قیمتی اثاثہ ہیں۔ اپنی محنت اور کامیابی کے بل بوتے پر وہ پرائمڈ آف پر فارمنس، لائف ٹائم اچیومنٹ اور سول ایوارڈ بھی حاصل کر چکی ہیں۔ شائستہ لہجہ، غلط مزاج اور خوش گو اور شخصیت کی حامل محترمہ حیدر معین سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

**شیف انٹرویو:** اپنی ابتدائی زندگی کے بارے میں کچھ بتائیں؟

**حیدر معین:** میری پیدائش 20 نومبر 1941ء کو کانپور، انڈیا میں ہوئی۔ قیام پاکستان کے وقت ہم لوگ راولپنڈی شفٹ ہو گئے۔ کچھ عرصہ لاہور میں بھی گزارا۔ گریجویشن اور ماسٹری ڈگری کراچی سے حاصل کی۔

**شیف انٹرویو:** لکھنے کی طرف رجحان کب سے ہوا؟

**حیدر معین:** بچپن میں میگزین میں بچوں کے لیے آرٹیکل لکھتی تھی۔ شوق پیدا ہوا تھا۔ میرے اساتذہ نے اس ضمن میں میری بہت رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی۔

**شیف انٹرویو:** باقاعدہ لکھنا کب شروع کیا؟

**حیدر معین:** میرا پہلا ڈراما آغا ناصر نے پروڈیوس کیا۔ تب میں سینڈ ایئر میں تھی۔ پہلے ہی ڈرامے کو ایوارڈ مل گیا۔ اس ڈرامے کے بعد ریڈیو والوں کو خطوط آنا شروع ہو گئے کہ مزید ایسے ڈرامے چلائے جائیں۔ اسٹوڈیونائن کے لیے بھی ڈرامے لکھے۔ گریجویشن تک میں نے 12-15 ڈرامے لکھے۔

**شیف انٹرویو:** آپ نے انڈین چینل کے لیے بھی ڈراما لکھا؟

**حیدر معین:** جی! ایک انڈین چینل کے لیے ”تہا“ ڈراما لکھا۔

وہ بہت ہٹ ہوا۔ اس کے بعد دور درشن چینل پر ”گنگلش“ کے نام سے ڈراما آن ایئر ہوا۔ جہاں پاکستان کا نام لینا مشکل ہو، وہاں بھی پاکستان کے ڈرامے دیکھے جاتے ہیں۔

**شیف انٹرویو:** کہا جاتا ہے کہ انڈین فلم ”حنا“ کی اسٹوری آپ نے لکھی تھی؟

**حیدر معین:** راج کپور میرے سے فلم لکھوانا چاہتے تھے۔ پہلے تو میں منع کرتی رہی لیکن ان کی بیماری کے بعد ان کے گھر والوں کی فرمائش پر میں نے فلم کے ڈائلاگ لکھے۔ اس وقت پاک انڈیا تعلقات زیادہ بہتر نہیں تھے۔ پاکستانیوں کے جذبات مجروح نہ ہوں، اس لیے میں نے فلم میں اپنا نام شامل کرنے سے منع کیا۔ راج کپور شہناز شیخ کو فلم میں لینا چاہتے تھے لیکن شہناز نے بھی منع کر دیا۔ میرے کہنے پر انھوں نے زیبا بختیار کو فلم میں سناں کیا۔

**شیف انٹرویو:** پاکستانی فلم انڈسٹری کے لیے آپ نے کون سی

”انڈیا والے کہتے

ہیں کہ حیدر معین ہمیں

دے دو تو ڈراموں

میں پاکستان کو پیچھے

چھوڑ دیں گے“



فلمیں لکھیں؟

**حیدر معین:** عثمان پیرزادہ کی ڈائریکشن

میں ”نزدیکیاں“ فلم کے ڈائلاگ لکھے۔ اس میں عثمان پیرزادہ اور شمیم پیرزادہ نے مرکزی کردار ادا کیے۔ دوسری فلم ”کہیں پیار نہ ہو جائے“ جاوید شیخ نے ڈائریکٹ کی تھی۔ اس میں شان، رشم اور سلیم شیخ مرکزی کردار ادا کر رہے تھے۔

**حیدر معین:** اب ڈراموں کا معیار پہلے جیسا نہیں رہا۔ بہت سے چینل محض پیسا کمانا چاہتے ہیں۔ اداکاری اور ہدایت کاری پر خاص توجہ نہیں دی جا رہی۔

**شیف انٹرویو:** آپ کے خیال میں آج کل کے ڈراموں میں کیا کمزوری ہے؟

**حیدر معین:** موجودہ ڈراموں میں نیم ورک کی کمی ہے۔ ہر کوئی کامیابی کا سہرا اپنے سر جھاننا چاہتا ہے۔ اداکار سمجھتے ہیں کہ ڈراما ان کے دم سے کامیاب ہے اور ڈائریکٹر سمجھتے ہیں کہ دواد کے مستحق ہیں۔ ماضی میں ہم باہمی مشورے سے کام کرتے تھے۔ تب کام میں احساس کمتری یا برتری کا احساس نہیں ہوتا تھا۔ مذہبی مالی مسائل کھڑے کیے جاتے تھے۔

**شیف انٹرویو:** آج کل کمرشلائزیشن کا دور ہے۔ اس بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

**حیدر معین:** آج کل روایت اور کچھ کے بجائے گیسر کا فارمولا چلتا ہے۔ اسپونسرز کو چاہیے کہ وہ اپنی روایت اور تہذیب کے مطابق چیز کو کمرشلائز کریں تاکہ ہمارا معیار قائم رہ سکے۔

**شیف انٹرویو:** ”تہا“ کیا ڈراما تھا؟

**حیدر معین:** ”تہا“ ماضی کا ایک شاندار ڈراما تھا۔ ”مے سلسلے“ اس کا مقابلہ کر سکا یا نہیں، یہ سب جانتے ہیں۔ میں نے اس کی کچھ قطعیں لکھیں۔ بعد میں کچھ غیر متوقع تبدیلیوں کے باعث اپنا نام ہٹوا لیا۔ اس میں ایسی تبدیلیاں کی گئی جو میرے معیار سے کم تھیں۔

**شیف انٹرویو:** آپ نے زیادہ تر

کن ڈائریکٹرز کے ساتھ کام کیا؟

**حیدر معین:** شیریں خان، محسن علی، شعیب منصور کے ساتھ زیادہ کام کیا۔

**شیف انٹرویو:** آپ کے ڈراموں

سے شہرت حاصل کرنے والے

اداکار؟

**حیدر معین:** قاضی واجد، گلگیر، راحت

کاظمی، طلعت حسین، جمشید انصاری،

بہروز سبزواری، آصف رضا میر، نیلو فر،

شہناز شیخ، مرینہ خان، زیبا بختیار، ثانیہ

سعید۔

**شیف انٹرویو:** آپ کا مفضل؟

**حیدر معین:** مجھے سفر کرنے کا بہت شوق ہے۔ سفر کرنے سے دُعاں بڑھتا ہے۔ دماغ کھلتا ہے۔ لوگوں کو دیکھ کر نئے آئیڈیاز ذہن میں



”جہاں پاکستان کا نام لینا مشکل ہو، وہاں بھی پاکستان کے ڈرامے دیکھے جاتے ہیں“

آتے ہیں۔

**شیف انٹرویو:** کوئٹہ کا شوق ہے؟

**حیدر معین:** کھانے کا شوق ہے۔ انالین اور جاپانی کھانے شوق

سے کھاتی ہوں۔ باریبی کیو بھی پسند ہے۔ گھر میں دعوت ہو تو ایک آدمی

دُعاں بنا لیتی ہوں۔

**شیف انٹرویو:** کس ایکٹریس کے ساتھ زیادہ کام کیا؟

**حیدر معین:** مرینہ خان کے ساتھ زیادہ کام کیا۔ ان کے ساتھ کیے گئے ڈرامے کامیاب بھی رہے۔

**شیف انٹرویو:** کیریئر کے آغاز سے اب تک، چینلز میں کیا فرق

دیکھتی ہیں؟





عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

# برج حوت

20 فروری تا 20 مارچ



حالات آپ کی مرضی کا ڈیجیٹل اختیار کریں گے

## شخصیات

اسامہ بن لادن، اکا یا کنگ، مائیکل اینجلو، جارج واکشٹن، ششی کپور، اسٹالن، محسن حسن خان، عامر خان، نوشی گیلانی۔

## خصوصیات

برج حوت دائرۃ البروج کا بارصواں اور آخری مگر بہترین برج ہے۔ حوت کی علامت دو مچھلیاں ہیں جو مخالف سمتوں میں سفر کر رہی ہیں۔ اس لیے حوت لوگوں کی زندگی میں بھی ایسا سفر جاری رہتا ہے۔ یہ برج بچی محبت، یقین اور روحانیت کا مظہر ہے۔ حوت لوگ حساس، جذباتی اور بے نیاز ہونے کے ساتھ ساتھ اپنی ایک گہری پراسرار دنیا میں گم رہتے ہیں۔ یہ روایتی اور افسانوی قسم کی محبت کے قائل ہوتے ہیں۔ ان کی چھٹی حس اتنی تیز ہے کہ دوسروں کے خیالات تک پڑھ لیتے ہیں۔ ان کی آنکھوں سے آپ کو اتنا ضرور پتا چل جائے گا کہ آپ کا ان کی زندگی میں کیا مقام ہے۔ عموماً یہ بڑا ٹھنڈا مزاج رکھتے ہیں لیکن جب انہیں غصہ آجائے تو پھر تو بے بسی بھلی۔ ماہرین علم نجوم انہیں عظیم قرار دیتے ہیں۔ ان کا وجدان بہت مضبوط ہوتا ہے۔ اگر انہیں احساس ہو کہ کچھ ہونے والا ہے تو وہ اکثر ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان کے مشورے ضرور مان لینے چاہیے۔ حوت افراد کی حس مزاج ان کا ہتھیار ہے، جس کے ذریعے یہ لا جواب طنز کرنے کے ماہر ہوتے ہیں۔ یہ جمالیاتی حس سے عاری لوگوں کو قطعاً برداشت نہیں کر سکتے۔ حوت افراد پلاننگ کو بالکل پسند نہیں کرتے لیکن جب کوئی کام کرنا چاہیں تو انتہائی تفصیل، ذہانت اور باریک بینی سے کرتے ہیں۔ ان کی سب سے بڑی خامی ہے کہ گو گو کی کیفیت میں رہتے اور رکھتے ہیں۔

نشان : دو مچھلیاں

عنصر : پانی

حاکم سیارہ : نیپچون، مشتری

سعد پتھر : نیلم یا سبزی مائل فیروزہ

مبارک دن : جمعرات

دوستی : سرطان، عقرب

شادی : سنبلہ

کاروبار : قوس، حمل

روحانیت : عقرب، دلو

ناموافق بروج : جوزا، سنبلہ، قوس

Available Now

آپ کے خواب...  
تعبیر اور حقیقت



## اگلے بارہ ماہ

اگلے بارہ ماہ میں آپ کو اپنے کاروبار، ملازمت یا جو بھی آپ کا ذریعہ روزگار ہے، اس پر توجہ دینا ہوگی۔ آپ suit of wands کے زیر اثر ہیں اور "Ace of wands" آپ کا حکمران کارڈ رہے گا۔ wands کے زیر اثر جو معاملات آپ کی زندگی میں اہم رہیں گے، وہ یہ ہیں: کیریئر اور روزمرہ کے معمولات، جون، جولائی اور اگست کا مہینہ، تینوں آتشیں برج یعنی حمل، اسد، قوس اور سال کے تمام مہینے جو کہ 52 ہیں۔

آنے والے سال میں آپ کے لیے خود پسندی اور خواہشات کی تکمیل اہم ہوگی۔ آپ دولت کے حصول اور آمدنی میں اضافے کی خواہش کے برعکس سنٹنس کو زیادہ اہمیت دیں گے۔ آپ کی زندگی کا یہ دور ہوگا کہ جب بہترین خیالات بجلی کی سی تیزی سے ذہن میں آتے ہیں۔ یہ خیالات دنیا یا زندگی بدل دینے کی طاقت رکھتے ہیں۔ یہ بھی خیال رہے کہ wands ابتدائی حالت سے تعلق رکھتے ہیں۔ یعنی بیج کی طرح ہوتے ہیں۔ جنہیں بھٹلنے پھولنے کے لیے زرخیز زمین، حفاظت اور دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

حوت افراد کے لیے اگلے بارہ ماہ تازگی، تخلیقی صلاحیتیں اور نئی محبت لیے ہوئے ہیں۔ ماحول میں شدت اور تیزی دکھائی دے رہی ہے۔ یاد رہے کہ نہ تو "ماضی" اور نہ ہی "مستقبل" کی کوئی اہمیت ہے۔ صرف اور صرف "حال" اور "حالیہ واقعات" اہم ہیں۔ یہ کارڈ ایسے نئے آغاز کو ظاہر کرتا ہے، جس کے نتائج بہترین ہو سکتے ہیں۔ رقص، موسیقی، پینٹنگ، سفر یا یوگا سے دلچسپی پیدا ہو سکتی ہے۔ کسی نئے مشغلے کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ اس سال چٹائی میں بھی کوئی نیا اضافہ دکھائی دے رہا ہے۔

100

Chef Special



تَبَرَّكَ الَّذِي جَعَلَ لِي السَّمَاءَ بُرُوجًا وَجَعَلَ فِيهَا سِرَاجًا وَقَمَرًا مُنِيرًا ﴿٥٠﴾ ..... ہمارے بارگاہِ کرامت ہے وہ ذات جس نے بروج کو آسمان کی زینت بنایا اور سورج اور چاند کو روشن کیا (القرآن)



# آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

آپ کے لئے کونسا سال، دن، مہینہ بہتر رہے گا؟ محبت، دولت اور دیگر معاملات میں کب کامیابی ملے گی؟  
معروف ماہر فلکیات، روحانی اسکالر و حکیم **سید محمد علی قادری** سے راہنمائی حاصل کرتے ہیں۔  
اسکے علاوہ **قادری صاحب** آپ کے تمام دنیاوی (روحانی و جسمانی) مسائل کا حل قرآنی آیات اور اسماء الحسنیٰ سے پیش کرتے ہیں۔

..... ہمارے اسکالر صاحب امین نے غربت کی وجہ سے باڈ کے کھلنے کے لئے وظائف لئے تھے، 2 بار وظائف کرنے پر اللہ نے میری سنی الحمد للہ دوسرا انعام نکل آیا۔ لوح کا کیا کروں کیا یہ لوح اگلی قرعہ اندازی کے لئے بھی کارآمد ہے۔ (امین۔ ادبازو، سندھ)  
..... چنانچہ واضح رہے کہ لوح باڈ کے لئے نہیں دی جاتی بلکہ مالی تنگی دور کرنے کے لئے دی جاتی ہے، اگر آپ کے قرضوں کی ادائیگی کی صورت بن گئی ہے تو لوح کو ٹھنڈی کرادیں۔  
..... ہمارے بابا جانی! میرا بھائی بے گناہ قتل کے کیس میں قید ہے آپ کوئی ایسا عمل بتادیں کہ وہ بری ہو جائے، وہ ہمارے گھر کا اکیلا کھیل تھا اب طاقتوں کی فوج آگئی ہے۔ (سیانی۔ ڈی جی خان)  
..... چنانچہ! بھائی سے کہیں کہ وہ سورۃ توبہ کی آخری 2 آیات کو روز رات سونے سے پہلے 21 مرتبہ پڑھے اور اگر یاد کر لے تو بہتر ہوگا، اور اس کا کثرت سے ورد کرے انشاء اللہ بری ہوگا۔  
..... ہمارے بابا! عملیات کی لائن سے میں تقریباً 10 سال سے چلے کر رہا ہوں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا شیعہ شیعہ رضا بھی پڑھی، اب 2 سال ہو گئے کوئی چیز پیچھے لگ گئی ہے، ہر وقت تنگ کرتی ہے۔ میری نیند بھی غائب ہو گئی۔ اللہ کے واسطے کچھ کریں۔ (گامے۔ کھوئی رشتہ کشمیر)  
..... چنانچہ! رجعت کے شدید اثرات ہیں، بغیر کسی استاد کے پڑھائی میں احتیاط نہ ہونے کے سبب گندی مخلوقات نے آپ پر تسلط کیا ہوا ہے، ان سے نجات کے لئے لوح تحفہ حفاظت ہمارے دفتر سے فون کر کے منگوائیں۔  
..... ہمارے پروفیسر صاحب امیرے پانٹرز نے مجھ پر کیس کروا دیا تھا، اور جب سے میں نے پانٹرشپ ختم کی تب سے میرے گھر میں پریشانیوں آتی رہیں آپ سے بذریعہ email رابطہ ہونے پر آپ نے تعویذات کے اثرات بتائے اور لوح حفاظت بنا کر دی، الحمد للہ وظیفہ کی برکت سے تمام کیمز کا خاتمہ ہوا اور گھر میں خیر و برکت آگئی اور میرے پانٹرز نے بھی پیسے دینے کا وعدہ کر لیا اب مزید وظیفہ پڑھنا ہے؟ (رابعہ سلطان۔ مظفر آباد، کشمیر)  
..... اللہ کا شکر ادا کریں، وظیفہ 41 دن مزید پڑھیں۔

..... ہمارے اکل امین نے سوئڈن سے آپ سے ہر روز کاری کا مسئلہ بیان کیا تھا آپ نے لوح حصار بنا کر دی، 2 بار وظیفہ کرنے پر مسئلہ حل نہ ہوا آپ نے بڑی امید دلائی، تیسری بار وظیفہ کو 10 ہی دن ہوئے تھے کہ اچھی جگہ جاب کی آفر آگئی جاب کو 3 ماہ ہی ہوئے کہ تنخواہ بھی بڑھادی گئی، میں کس منہ سے آپ کا شکر یاد کروں۔ (ظہیر شاہ، سوئڈن)  
..... کرم ہے اس مالک کا کہ جس نے کلام پاک میں کئے گئے وعدے کو پورا فرمایا، آپ بھی اللہ ہی کا شکر ادا کریں۔  
..... ہمارے بابا جانی! آپ سے آج سے 3 سال قبل اپنی بہن کے رشتے کے لئے رابطہ کیا تھا، آپ نے بندش بتائی تھی اور لوح اور وظائف دیئے تھے الحمد للہ وظیفہ پورا ہوتے ہی اللہ نے مقول رشتہ بھیج دیا تھا اور اب ان کی شادی کو 2 ماہ ہو گئے دھارمائی کہ اللہ جلد اولاد کی دولت سے نوازے آمین (فرخ ناز۔ راولپنڈی، کینٹ)  
..... اللہ کا شکر ادا کریں اور لوح کو بہتے پانی میں ٹھنڈا کرادیں۔  
..... ہمارے اکل امین! انتہائی غریب آدمی ہوں، بچوں کی 2 وقت کی روٹی پوری کرنا مشکل ہو رہی ہے، کوئی عمل یا وظیفہ دیں، مہربانی کر کے دیکھیں یہ میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے؟ (محمد دین۔ تاملی، سندھ)  
..... چنانچہ! اللہ آپ کی تمام پریشانیوں کو فرمائے (آمین) آپ چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر حال میں کثرت سے "ہا سافع ہا غنی" پڑھتے رہیں، جلد از جلد فی خزانے کی راہیں کھلیں گی۔  
..... ہمارے اکل! آپ کا نمبر میرے چاچو جو امین میں ہوتے ہیں انہوں نے دیا تھا میں اپنے تایا کے بیٹے سے شادی کرنا چاہتی تھی میرے ابو کا انتقال ہو گیا تھا امی کی چاہت میرے خالہ زاد سے شادی کی تھی رابطہ ہونے پر آپ نے لوح تحفہ نجات دی الحمد للہ وظیفہ کے دوران ہی اللہ نے میرے گھر والوں کی زبان بند کر دی اور آپ کی چاہت کے مطابق وظیفہ کے ختم ہوتے ہی تایا کے گھر سے رشتہ آیا اور ملے ہو گیا، میری شادی کو 2 ماہ ہوئے اب ای اور سوتیلے ابو ہمیں تنگ کر رہے ہیں کہتے ہیں کہ ہمیں سمجھ نہیں آتا کہ ہم نے ہاں کیسے کر دی تھی تم فوراً اس سے طلاق لے لو نہیں تو ہم اسے مار ڈالیں گے کچھ کریں اکل؟ (ن۔ ر۔ جنوبی پنجاب)

..... چنانچہ! آپ لوح حفاظت بنوائیں۔  
..... ہمارے بابا جانی! میں نے آپ سے 2 سال قبل رابطہ کیا تھا میرے شوہر بے اولادی کے سبب دوسری شادی کرنے اور مجھے چھوڑنے پر تلے ہوئے تھے آپ نے لوح تحفہ قدوس بنا کر دی وظیفہ کی برکت سے اب میرے شوہر بہت اچھے ہو گئے ہیں، اور الحمد للہ میں 5 ماہ کے حمل سے ہوں۔ اب لوح کا کیا کروں؟ (م۔ ب۔ باغ، کشمیر)  
..... چنانچہ! لوح کو پاک پتے پانی میں ٹھنڈا کرادیں۔  
..... ہمارے صاحب! میں نے شیف رسالے میں آپ کا کالم پڑھ کر آپ سے اپنا مسئلہ بذریعہ email بیان کیا تو آپ نے میری 5 سال سے لگی مستقل بیماری کے لئے لوح شفاء اور دوا بنا کر دی، 2 ماہ کے مسلسل وظیفہ اور دوا کے استعمال کی برکت سے اب میں اپنے آپ کو صحت مند پاتا ہوں آگے کے لئے کیا حکم ہے؟ (غیم۔ اوکی، مانسہرہ)  
..... دوا کی اب ضرورت نہیں، 27 دن وظیفہ کو جاری رکھیں۔  
..... ہمارے اکل! میری عمر 38 سال ہے ابو معذور ہیں، مناسب رشتہ آجائے وظیفہ بتادیں؟ (غلام۔ لاہور)  
..... چنانچہ! 2 نسخہ "ہا قائم ہا سمیع" کی پڑھیں 11 روز تک اول آخر 7 بار درود پاک کے ساتھ۔  
..... ہمارے بابا! میں نے 1 سال قبل آپ سے اپنے بزنس جو کہ بالکل ختم ہونے کے قریب تھا کے لئے لوح مراد خاص لی تھی معذرت کے ساتھ وظیفہ ختم ہونے کے بعد میں آپ سے رابطہ نہ رکھ سکا اللہ نے لوح اور وظیفہ کی برکت سے ایسا ہاتھ پکڑا کہ مجھے سر کھانے کا بھی تاخیر نہیں ملا میں اپنا بزنس اب پھڑی میں بھی شروع کرنا چاہ رہا ہوں حساب لگا کے بتادیں؟ (مشتاق۔ منڈی جہانیاں)  
..... چنانچہ! رب کا شکر ادا کریں، صدقہ دیں اور اللہ کا نام لے کر پھڑی میں بھی شروع کر دیں، بہتر رہے گا۔  
..... میں نے باڈ کے لئے لوح غنی لی تھی انعام نکل آیا اور الحمد للہ قرعہ بھی ادا ہو گئے۔ (عبدالواسطہ، خانیوال)  
..... مبارک ہو! اب کچھ مال غریبوں پر بھی تقسیم کریں۔  
☆.....☆.....☆

**ہدایات :-** اگر خط لکھ کر مسئلہ بیان کرنا ہو تو خط لکھتے وقت اپنا مکمل نام اپنی والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش ضرور لکھیں، خط کے ساتھ جوانی لفظ بھی روانہ کریں، خط ہاتھ سے تحریر کریں، فوٹو کا پی کیسے ہوئے یا کمپیوٹر پر پرنٹ کیسے ہوئے خطوط کا جواب نہیں دیا جاتا۔ لوگوں کے مسائل کے سننے کا وقت صبح 11 سے شام 6 بجے تک کا ہے، بروز جمعہ المبارک چھٹی ہوتی ہے، ان اوقات کے علاوہ معمولات کا وقت ہے، نماز کے اوقات میں فون کرنے سے گریز کریں۔ (اوپر درج کئے گئے سوالات کے جوابات میں دیئے جانے والے وظائف نام اور کیفیات کے حساب سے ہوتے ہیں، لہذا اپنے طور پر وظائف کرنے کی بجائے فون پر راہنمائی ضروری ہے)

خط کے رابطے کیلئے :- **سید محمد علی قادری** A-911، سیکٹر 11، نارتھ کراچی، بالقابل نارتھ کراچی ٹیلی فون ایکسچینج، کراچی۔  
email :- mashaaleraah@gmail.com ..... mashaaleraah@gmail.com  
Mobile :- 0333-2254335 ..... 0331-2491201



**سرطان Cancer** (22 مارچ تا 23 اپریل)

اس ماہ آپ کا سامنا مختلف النوع مسائل سے رہے گا۔ اس میں نئے کاموں کا آغاز بھی ہے اور

پرانے کاموں کا انجام بھی۔ آپ کو بجٹ بتانے میں بھی احتیاط کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ دراصل آپ کی زندگی میں یہ فیصلوں کا وقت ہے۔ خاص طور پر معاشی معاملات میں حتمی نتائج پر پہنچنا ہوگا۔ آپ کی زندگی کے اس علاقے کو توازن کی ضرورت ہے۔ معمول سے زیادہ کام کرنے کی ضرورت بھی ہے تاکہ غیر متوقع اخراجات کی ادائیگی ممکن ہو سکے۔ جلد ہی کسی مالی امداد کی صورت پیدا ہو سکے گی۔ جس سے حالیہ اخراجات یا پروجیکٹ میں مدد مل جائے گی۔ مدد تول جائے گی لیکن معاملہ "اس کی ٹوپی اُس کے سر" والا دکھائی دیتا ہے۔ اس ضمن میں چیزوں کو بیچ کرنے کی ضرورت ہے۔ ایک بات یاد رکھیے گا کہ آپ کو تقریر "ایک موقع اور" دے گی۔ اس دوسرے موقع کو گنونا آنے والے دنوں میں مشکلات کا باعث بن سکتا ہے۔ وہ سرطان افراد جو اپنا کاروبار کرتے ہیں، آمدن کے اتار چڑھاؤ کا شکار رہیں گے۔ اس ماہ محبت کے معاملات بھی توجہ مانگتے ہیں۔ آپ کے ارد گرد کچھ

اتنے زیادہ ہیں کہ آپ سمجھ نہیں پائیں گے۔ آپ کو بہت ساری ستوں سے پکارا جائے گا۔ جس کے باعث آپ کی ذہنی توانائی کھٹھکتی ہے۔ آپ وہ بننے کی کوشش نہ کریں، جو آپ نہیں ہیں۔ حقیقت پسندی ٹھور افراد کا شیوہ ہے۔ تھوڑا انتظار کر لیں۔ ڈھنڈ خود ہی چھٹ جائے گی۔ فوری طور پر کوئی فیصلہ بھی نہ کریں۔ آپ سے کوئی غلط فیصلہ سرزد ہو جانے کے امکانات زیادہ ہیں۔ وسط مارچ کے بعد آپ کے لیے اچھا وقت شروع ہو جائے گا۔ آپ جس کام میں ہاتھ ڈالیں گے، وہ کامیاب ہوگا۔ خواہشات پوری ہوں گی۔ کامیابی خود چل کر آپ کے پاس آئے گی۔ بشرطیکہ آپ جھوٹے وعدوں، سبز باغ اور غیر حقیقی حالات میں حقیقت پسندی کا مظاہرہ کرتے ہوئے اپنی قوت ارادی سے زمین پر مضبوطی سے قدم جما کر نہیں۔

**جوزا Gemini** (21 مئی تا 21 جون)

اس ماہ آپ The Tower کارڈ کے زیر اثر ہیں۔ اس کارڈ میں بہت الجھل، انریٹی اور تحریک ہے۔ آپ کی زندگی کے کسی نہ کسی محاذ پر ایسا سماں ہوگا کہ جہاں نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانا سسٹم ختم ہو جائے گا، یا کر دیا جائے گا۔۔۔ آپ کو

**حمل Aries** (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ ایک ہنستا، مسکراتا اور دھتی پر مشتمل مہینا ہے۔ اس ماہ آپ two of cups

کے زیر اثر ہیں۔ یہ کارڈ نئی محبت اور شراکت داری کے آغاز کے ساتھ ساتھ اختلافات اور غلط فہمیاں ختم ہونے کو ظاہر کرتا ہے۔ اس ماہ آپ کی توجہ دلی معاملات اور اہم تعلقات پر مرکوز رہے گی۔ آپ کسی خوب صورت احساس میں کھوئے رہیں گے۔ یوں لگتا ہے کہ جیسے کوئی روحانی طاقت آپ کو راستا دکھا رہی ہے کہ تمام تعلقات کو کیسے مضبوط کیا جائے۔ البتہ ایک احتیاط کی ضرورت ہے۔ دوسروں میں اپنا آپ تلاش کرنے کے بجائے لوگوں کو ویسے ہی دیکھیں جیسے کہ وہ ہیں۔ اپنی انا کو ایک طرف رکھ کر دوسروں کی حوصلہ افزائی کریں۔ کیریئر کے حوالے سے اس ماہ آپ لوگوں سے ملاقات کا امکان ہے، جن کے ساتھ اچھی ہم آہنگی پیدا ہوگی اور کام کرنا آسان ہو جائے گا۔ عمل افراد ذرا مشکل سے ہی اچھے نیم ممبر ثابت ہوتے ہیں۔ نیم ورک میں جلد ہی ان کے معاملات گھڑنے لگتے ہیں۔ تاہم اس ماہ صورت حال مختلف ہو سکتی ہے۔ کیوں کہ اب کی بار ذہنی

# ماہ مارچ 2015ء

## ٹاور کارڈز کے حوالے سے

لوگ دل لگی کے موذ میں ہیں۔ کسی کے بارے میں واضح فیصلہ کرنے سے قبل جو جیسا ہے، اُسے ویسا ہی رہنے دیں۔

**اسد Leo** (24 جولائی تا 23 اگست)

اس ماہ آپ گیارھویں ٹرمپ "Justice" کے زیر اثر ہیں۔ اس کا موضوع "توازن کو منطق کے ذریعے حاصل کرنا" ہے۔ آپ کو صحیح اور غلط کے درمیان درست فیصلہ کرنا ہوگا۔ تمام جذبات کو بالائے طاق رکھتے ہوئے، آپ منصف کی پوزیشن پر نظر آتے ہیں۔ آپ کو عدل کرنا ہوگا۔ یہ بہت معمولی بات بھی ہو سکتی ہے اور بہت اہم معاملہ بھی۔ تاہم جو بھی ہو، اسے سنجیدگی سے لے لیں گے۔ کیوں کہ یہ معاملات کے درست ہونے کا نقطہ آغاز ہے۔ آپ زندگی کے اس دور میں قدم رکھنے جا رہے ہیں، جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ "جو بڑے گے وہی کاٹو گے"۔ دھیان رہے کہ کئی اوقات آپ اپنے مستقبل کا بیج بونے جا رہے ہیں۔ یہ وقت ابھی کئی ماہ چلے گا۔ مگر آغاز نہیں ہے ہوگا۔ آپ کو ہر قدم سوچ کر اٹھانا ہے۔ حساب کتاب، قانون اور اصولوں کے مطابق چلیں۔ آنے والے دنوں میں لگتا ہے کہ آپ کچھ معاہدات پر دستخط کرنے جا رہے ہیں۔ کچھ اہم معاملات سنجیدہ یا قانونی صورت اختیار کر سکتے ہیں۔

اپنی زندگی کے خارجی پہلوؤں کا سنجیدگی سے جائزہ لینا ہوگا۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب آپ کو اپنی زندگی پر ایک تحقیقی نظر ڈالنی ہے۔ کوئی ایک پہلو، محاذ یا حصہ ایسا ہے جسے اصلاح یا مرمت کی ضرورت ہے۔ یہ ایسا ہے کہ جیسے کسی چیز کا صرف بوجھ ہی باقی ہے اور فائدہ کوئی نہیں۔ بالکل ایسے جیسے ہاتھ کا کوئی اکھڑا ہوا ناخن، جسے جلد سے جدا کیے بغیر تکلیف سے نجات حاصل نہیں کی جاسکتی۔ ترمیم، رد و بدل یا اصلاح بے حد ضروری ہے۔ آپ کو چلک دار رویے اور کھلے ذہن کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

آپ کے لیے یہ مہینا "یک دم" اور "اچانک" تبدیلی کا ہے۔ کوئی اہم تبدیلی نظر آتی ہے جو گہری نفسیاتی یا واقعاتی ہو سکتی ہے۔ آپ اچانک کوئی کیریئر شروع کر سکتے ہیں۔ اپنی جاب چھوڑ سکتے ہیں یا کوئی نیا شوق بھی پال سکتے ہیں۔

دفتری معاملات بھی سنجیدہ نظر آتے ہیں۔ آپ کے ارد گرد موجود لوگوں کے معاملات میں سے کوئی اسکینڈل اچانک سامنے آ سکتا ہے۔ خود کو سیاست اور کسی کی سائیڈ لینے سے دور رکھیں۔ صرف ناظرین کی طرح حالات کا جائزہ لیں۔ اپنے رویے کو چلک دار رکھیے۔ وقار داریاں بدلتی پڑیں تو کوئی حرج نہیں۔ وقت کے ساتھ چلیں اور وقت کا ساتھ دیں۔

ہم آہنگی دکھائی دیتی ہے۔ آپ کو آپ جیسے ہی لوگ مل سکتے ہیں۔ حمل افراد کے لیے یہ ماہ کامیابیاں سمیٹنے کا ہے۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں عروج پر نظر آتی ہیں۔ خاص طور پر وہ لوگ جو اپنا کاروبار کر رہے ہیں، ان کو بہت سے ایسے مواقع دستیاب ہوں گے جن سے ترقی کا گراف تیزی سے بلند ہوگا۔ آپ کو قول و فعل کے تضاد سے بچنا ہوگا۔ دل اور آنکھیں کھول کر رکھیے۔ نہ خود وعدہ خلافی کریں اور نہ ہی کسی دوسرے کو کرنے دیں۔ ورنہ ایسا وقت بھی آ سکتا ہے کہ جب دو لوگوں، ملازمتوں یا حالات میں سے کسی ایک کا زبردستی انتخاب کرنا لازمی ہو جائے۔

**ثور Taurus** (21 اپریل تا 20 مئی)

اس ماہ آپ جس کارڈ کے زیر اثر ہیں وہ ایک سے زیادہ امکانات کو ظاہر کرتا ہے۔ مگر ان میں سے کوئی بھی موقع ہاتھ نہیں آتا۔ لہذا آپ کو خوش فہمی کی دلدل سے بچنا ہوگا۔ آپ اُس کامیابی کے احساس سے قبل از وقت خوش دکھائی دیتے ہیں جو حقیقت میں کم اور خیالوں میں زیادہ ہے۔ حتمی فیصلوں یا اعلانات سے پہلے تھوڑا انتظار کر لیں۔ آپ کو ہر طرح کی کنفیوژن سے بچنے کی ضرورت ہے۔ اس ماہ مواقع





## جذی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

اس ماہ جدی افراد کی زندگی میں "ایکشن" "تیزی" اور "ترقی" دکھائی دے رہی ہے۔ اس ماہ حالات بہتر ہوں گے۔ کوششیں بار آور دیں گی۔ معاملات سلجھ جائیں گے۔ نئے راستے بنیں گے۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ خبریں، خطوط، اکی میٹوز، فون کا لڑ یعنی ہر طرح کی مواصلات اہم رہیں گی۔ یہاں سے ہی امید اور مثبت تبدیلی کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ نئے لوگ زندگی میں داخل ہوں گے اور سوشل لائف میں اضافہ ہوگا۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں نشر و اشاعت بہت اہم دکھائی دے رہی ہے، جس کے باعث کاروباری حالات میں بہتری اور نیا پن پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ کئی نئی محبت کا اچانک آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ رومانس کے حوالے سے آپ اس ماہ اچھے دور میں داخل ہو رہے ہیں۔ ایک اور محاذ بھی بہت اچھا رہے اور وہ ہے آپ کے ارد گرد جنگ کی تیاری۔ لوگ آپ کے ساتھ جنگ کرنے کے موڈ میں ہیں۔ یوں جیسے کوئی ہر قیمت پر جھگڑا کرنا چاہتا ہو۔ آپ کو چند لوگوں کی تلخ مزاحیہ جھیلنا ہوگی۔



## دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

یہ مہینا دلو افراد کے لیے بے حد اہم دکھائی دیتا ہے۔ یہ ماہ گھر والوں کے ساتھ خوش گوار تعلقات کے علاوہ کاروباری عروج اور بہت زیادہ کامیابی کو ظاہر کرتا ہے۔ آپ کے لیے اہمیت صرف کامیابی کی ہے، دولت کی نہیں۔ آپ کو خوابوں کی تکمیل اور انا کی تسکین چاہیے۔ آپ پر کام کا جنون بھی سوار ہو سکتا ہے۔ آپ کی توجہ ایک آئیڈیا پر فوکس ہے، جس کے باعث زندگی کے دوسرے اہم حصے متاثر یا نظر انداز ہو سکتے ہیں۔ آپ نے جس بھی شے کو منزل سمجھ لیا ہے، اسے حاصل کر کے رہیں گے۔ لگتا بھی یہی ہے کہ کامیابی آپ کے بہت قریب ہوگی۔ یہ کامیابی آپ کی ذہانت اور انصاف کا ثمر ہے۔ آپ صرف اپنا مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں اور اس کے لیے نہ تو کسی کو دھوکا دیں گے اور نہ ہی کسی کے ساتھ نا انصافی کریں گے۔

اس ماہ آپ کی صاف گوئی بھی عروج پر نظر آتی ہے۔ آپ ہر طرح کے الجھاؤ کو تسلیم کرتے ہوئے حقیقت پسندی سے قدم اٹھاتے نظر آتے ہیں۔



## حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

حوت افراد کے لیے تو یہ بہت اچھا مہینا ہے۔ اس ماہ آپ "The Sun" کے زیر اثر ہیں۔ اس کا موضوع "خوشی کا نیا دور" ہے۔ یہاں خوشی، معصومیت اور کامیابی ہے۔ اگر آپ حقیقی انداز میں بلا تعصب دیکھیں تو آپ کو اپنی زندگی میں بے فکری، خلوص، اپنائیت، آزادی، طاقت اور مقصدیت نظر آئے گی۔ یہاں سے آپ کی زندگی کا وہ دور شروع ہوگا جہاں معاشی حالات بہتر ہوں گے۔ یہ زندگی کو انجوائے کرنے کا وقت ہے۔ سوشل سرگرمیاں اپنے عروج پر ہو سکتی ہیں۔ آپ نے جو بھی مقصد حاصل کرنا ہے، اس کی پلاننگ کا یہ بہترین وقت ہے۔ اس سلسلے میں آپ کو بہت اچھی مدد، رائے یا مشورہ حاصل ہو سکتا ہے۔ یعنی بہترین دور کے آغاز کے لیے آپ کو مدد فراہم رہے گی۔ خاص طور پر وہ لوگ جو زمین سے وابستہ کاروبار کرتے ہیں مثلاً پراپرٹی ڈیلنگ، باغبانی، کھیت کھلیان وغیرہ ان کے لیے یہ بہت اچھا وقت ہے۔ اناج اور پھل کی پیداوار بہترین ہو سکتی ہے۔ کسان بہترین فصل حاصل کر سکتے ہیں۔ محبت کے معاملات میں شادی کی جانب واضح اشارہ ہے۔ حالیہ تعلق میں نئی تازگی پیدا ہو سکتی ہے۔



## عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

کئی ماہ بعد آپ کے لیے اچھا وقت آیا ہے۔ اس ماہ آپ "The Lovers" کا رڈ کے زیر اثر ہیں۔ اس کا موضوع "محبت اور شراکت داری" ہے۔ آپ کے اندر ایک عجیب سی روحانی آسودگی پیدا ہوگی۔ ایک قبولیت ہے جو آپ کے اندر اترتی نظر آتی ہے۔ دل اور دماغ دونوں ایک ہی سائیز پر نظر آتے ہیں۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ کہیں کوئی کی یا سقم نہیں ہے۔ آپ خوش باش انداز میں زندگی کے ساتھ چلتے دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ سکون اور آسودگی دراصل محبت کا نتیجہ ہے۔ آپ محبت سے سرشار ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ یہ رومانوی یا فلمی محبت ہو۔ یہ تو بس ایک جذبہ ہے جو آپ کے اندر ہے۔ جس کی وجہ سے آپ کے ارد گرد ہے۔ آپ کے تمام تعلقات بہتر ہوتے دکھائی دیتے ہیں۔ اس ماہ آپ کو بہت سی چیزیں کلک (click) کر رہی ہیں۔ یہ احتیاط کریں کہ فیصلوں، وعدوں اور معاہدوں پر دل اور جذبات حاوی نہ ہوں۔ کہیں نہ کہیں آپ منطق اور استدلال کا ساتھ چھوڑتے نظر آتے ہیں۔ یا پھر آپ اپنے رویے کو ضرورت سے زیادہ لپک دیا کر لیں گے۔ خیر ایسا ہونے دیا کیوں کہ کبھی کبھی ہواؤں میں اڑنا بھی اچھا ہوتا ہے۔



## سنبھلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

اس ماہ آپ کے اندر احساسِ تہائی سر اٹھاتا نظر آتا ہے۔ آپ غیر محفوظ سوچوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ آپ نے شاید بلاوجہ اور غیر ارادی طور پر کچھ پرانے جذباتی دھم کھرج لیے ہیں۔ جو ہاتھ سے نکل گیا یا ماضی کا حصہ بن گیا، اس کی یاد کی بازگشت ذہن کو الجھائے رکھے گی۔ دراصل آپ نے اپنے اندر کچھ دروازے بند کر لیے ہیں۔ پچھلے ماہ بھی آپ کچھ ایسی سوچوں سے گزر رہے ہیں، جو اب نگ کر رہی ہیں۔ ان سوچوں کے سرے کو تلاش کر کے اس پر نئے سرے سے غور کریں۔ طبیعت بحال ہو جائے گی۔ آپ جان بوجھ کر خود کو پریشان کر رہے ہیں۔ اس پریشانی کی ذقو آپ کو ضرورت ہے اور نہ ہی خواہش۔ آپ نے اپنے تمام معاملات اور جذبات کو بے حد قابو میں رکھا ہوا ہے۔ اپنی ذات کو رہائی دیں۔ آپ کے لیے یہ مہینا مجموعی طور پر بہت اچھا ہے۔ کامیابیاں، خوشیاں، دوستیاں اور محبت سب ہے۔ لیکن آپ بے کار سوچوں میں وقت ضائع کر رہے ہیں۔ آپ نے اپنی منزل کے حصول کے لیے جو پلاننگ کی ہے، وہ کامیابی سے ہم کنار ہونے والی ہے۔ جلد ہی استحکام کا دور شروع ہوگا۔



## قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ آپ "King of Cups" کے زیر اثر ہیں۔ اس کا موضوع "محبت، طاقت اور گہرائی" ہے۔ آپ کی تخلیقی، وجدانی اور روحانی صلاحیتیں اپنے عروج پر نظر آتی ہیں۔ خود کو بھٹنے پھولنے کا موقع دیں۔ آپ کے اندر جو ابھر رہا ہے، اسے پنپنے دیں۔ اپنے وجدان اور چھٹی حس پر یقین رکھیے۔ آپ اپنے خیالات کو پس پشت ڈالتے نظر آتے ہیں۔ اس ماہ بہت سے لوگ آپ کی مدد اور ہمدردی کے طالب ہوں گے۔ لگتا کچھ یوں ہے کہ آپ اپنے آپ پر اور اپنی ضروریات پر دوسروں کو ترجیح دیں گے۔ اس ماہ آپ کا دل چاہے گا کہ کچھ نئے علوم میں مہارت حاصل کی جائے۔ آپ کی سوجھ بوجھ آپ کو کچھ نیا سکھنے پر اکسائیں گی۔ نئی ملازمت، کاروبار یا پروجیکٹ کے آغاز کے واضح امکانات ہیں۔ معاملات محبت توجہ طلب ہیں۔ خاص طور پر قوس خواہش توجہ کا مرکز بنی رہیں گی۔ انھیں جس سے محبت ہے، وہ بھی شاید انہی کا منتظر پایا جائے۔ قوس مرد کام کو تعلقات پر ترجیح دیتے نظر آتے ہیں۔ جس کے باعث انھیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ مجموعی طور پر قوس افراد کو فوری طور پر توجہ اور پیار کی ضرورت ہے۔



## میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

آپ کے لیے یہ مہینا بہت خوب صورت انداز میں شروع ہوگا۔ یوں جیسے کسی پرندے کو جھیرے سے آزادی مل جائے۔ آپ کا دل اور دماغ آزاد فضاؤں میں پرواز کرتا دکھائی دے رہا ہے۔ خاص طور پر آپ کا ذہن بہت اونچا اڑتا نظر آتا ہے۔ اس ماہ آپ "The Magician" کا رڈ کے زیر اثر ہیں۔ اس کے تحت نئے آغاز کے لیے بہترین وسائل مہیا ہوں گے۔ آپ بہترین انداز میں دنیا کے سامنے آئیں گے۔ آپ میں آگے بڑھنے کا ایک جنون نظر آتا ہے۔ اس جنون کے ساتھ ساتھ زندگی میں مقصدیت بھی پیدا ہوگی۔ آپ ایسے دور میں قدم رکھ رہے ہیں جہاں آنے والے وقت میں منزلوں کی نشاندہی بھی ہوگی اور ان تک پہنچنے کی تدابیر بھی ظاہر ہوں گی۔ مدتوں بعد آپ اپنے فنی حیر و تہیر کا استعمال کریں گے۔ اس میں آپ کی لاجواب حس مزاح بھی شامل ہوگی۔ اب صرف اپنا آپ منوانے کی ضرورت ہے۔ آپ نے اس ماہ جس دور میں قدم رکھا ہے، وہاں کامیابی حاصل کرنے کے تمام مواقع موجود ہیں۔ لہذا اب وفا کی انداز ترک کر کے جارحانہ انداز اپنائیے اور جرات مندانہ پھیل کیجیے۔ آپ کی ذہنی برتری دنیا پر ثابت ہوگی۔







# نساء ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کریم

ایک منفرد  
فیرنس  
ٹریٹمنٹ  
خوبصورت  
اور جوان  
رنگت کے لئے



TREND  
INTERNATIONAL  
www.trendintl.com

ٹینشن نہ لو۔ گورا پن چاہیے  
نساء وائٹننگ کریم لو

WWW.PAKSOCIETY.COM



Sumaira Nadeem



WWW.PAKSOCIETY.COM





# ڈیو واٹنگ کریم

رنگ گورا کرنے والی جدید، حیرت انگیز کریم جو  
آپ کے چہرے سے کیل، مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے جھریاں  
اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ختم کر کے آپ کو دے دائمی خوبصورتی

# Due®

Whitening Cream

گوری بے داغ نکھری رنگت کے لئے

**UV Filters**  
**Vitamins**  
**Natural**  
**Fruit**  
**Extracts**

جب ہے ڈیو۔۔۔ تو کچھ اور کیوں؟



# Due®

MARKS NIL CREAM

کیل، مہاسے، چھائیاں  
اور

سیاہ حلقوں کا مکمل خاتمہ



جب ہے ڈیو۔۔۔

تو کچھ اور کیوں؟









بناسپتی

Premium Quality  
GUARANTEED

ہر موڑ میں ہر موڑ میں  
خوشیوں کو چاہئے...



نیا اور پہلے سے بہتر



ملک گہمی اینڈ کوکنگ آئل ملز لمیٹڈ

9km. Samundari Road, Faisalabad.  
Tel: 041-2418112-15, Fax: 041-2418116



NH10

## Dilliwaali Girlfriend

Zaali'm

movie CLUB



چند رکور کی ڈائریکشن اور ترن پریت کی پروڈکشن میں بننے والی یہ رومانس کامیڈی فلم اس ماہ ریلیز ہو رہی ہے۔ فلم میں دیوند شرما، جیکی شروف اور پراچی مشرا اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ جب کہ یوہنی سنگھ بھی اسٹیجیل ایجینٹس میں دکھائی دیں گے۔ دیوند اس فلم میں IAS افسر کا کردار ادا کر رہے ہیں، جو اپنی گرل فرینڈ پراچی مشرا کو خوش کرنے کے لیے ایک کمپنی سے قرض لیتا ہے۔ تاہم وہ مقرر کردہ وقت میں قرض واپس ادا نہیں کر پاتا۔ جس کی بنا پر اسے مالی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت حال میں اس کی گرل فرینڈ کا کیریئر ایکشن ہوتا ہے؟ یہ تو راز کی بات ہے۔ فلم کا میوزک خاص کر یوہنی سنگھ کا Birthday Bash ابھی سے خاصا مقبول ہو چکا ہے۔



## Main aur Charles

یہ کرائم تھرر فلم اس ماہ سینما اسکرین کی زینت بننے جا رہی ہے۔ فلم کی اسٹوری ایک سیریل کٹر (serial killer) چارلس سوبھراج (Charles Sobhraj) کی حقیقی زندگی پر مشتمل ہے۔ فلم میں چارلس کا کردار رندیپ ہودا ادا کر رہے ہیں۔ ان کے علاوہ عادل حسین اور رچا چڈھا بھی اہم کردار ادا کریں گے۔ فلم کی ڈائریکشن پر اوال رامن اور پروڈکشن راجو چڈھا، امیت کپور اور وکرم کھاکھر کی ہے۔ رندیپ ہودا کو چارلس سوبھراج کی طرح دکھائی دینے کے لیے اپنی گس پر خاصی توجہ دینا پڑی جو کہ ان کے گیٹ اپ سے بھی ظاہر ہے۔

فلم PK کی ریلیز کے بعد آج کل انوشکا شرما ورلڈ کپ کے حوالے سے میڈیا میں خاصی "ان" ہیں۔ نوڈیپ سنگھ کی ڈائریکشن اور phantom films کی پروڈکشن میں بننے والی ان کی یہ فلم بھی اس ماہ ریلیز کی جا رہی ہے۔ یہ فلم انوشکا شرما کی بطور پروڈیوسر پہلی فلم ہے۔ جو وہ phantom films کے ساتھ مل کر پروڈیوس کر رہی ہیں۔ فلم میں مرکزی کردار بھی وہ خود ہی ادا کر رہی ہیں۔

فلم انوشکا اور نیل بھوپالم کے روڈ ٹریپ Road Trip کے گرد گھومتی ہے۔ جس کے دوران انھیں غیر متوقع اور سنگین حالات سے گزرنا پڑتا ہے۔ فلم کا نام NHIO نیشنل ہائی وے کو ظاہر کرتا ہے جس پر فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کی گئی ہے۔ فلم میں درشن کمار بھی اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ PK کی شان دار کامیابی کے بعد انوشکا اور فلمی پنڈت NHIO کے لیے بھی خاصے پُر امید ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM





*Gorgeous Wrapping Papers, Spellbinding  
Bags, & Enticing Gifts to celebrate  
& rekindle your sugar-laden memories!*



ESTD. 1923

A Project of Jahangir Books

89-A, Dane Pur Road, GOR-I, Opp. Punjab Cardiology, Lahore. Phone: 042-37420263

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

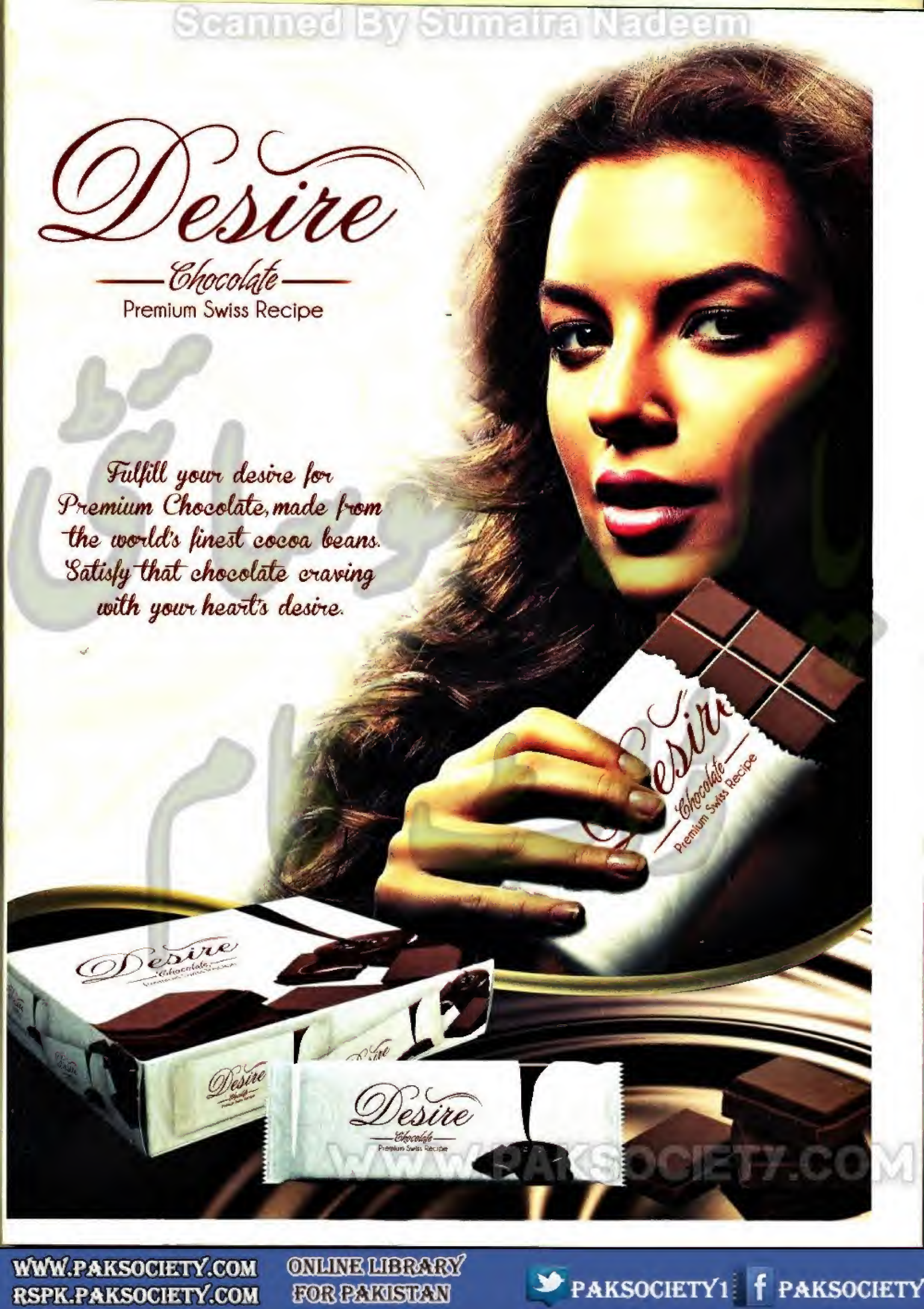


# Desire

Chocolate

Premium Swiss Recipe

Fulfill your desire for  
Premium Chocolate, made from  
the world's finest cocoa beans.  
Satisfy that chocolate craving  
with your heart's desire.



Desire  
Chocolate  
Premium Swiss Recipe

WWW.PAKSOCIETY.COM